

ฝัง ความตายมาพราก

อมรา มลิลา

ฝัง ความตายมาพราก อมรา มลิลา

“ไม่ว่าพาลหรือบัณฑิต
ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์ ไวศยะ ศูทร หรือจัณฑาล
ในที่สุดก็ต้องบ่ายหน้าไปสู่ความตาย
เหมือนภาชนะ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่
ในที่สุดก็ต้องแตกสลายเหมือนกันหมด”

พุทธวจนะ

แด่ ....

....

....

จาก ....

....

....

ฝัง ความตายของพราก

สมรา มลิคา

ISBN : 974-9617-59-2

ปก : หนีไม่พ้น

โดย : ชนะ ควรเลี้ยง

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์
เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ
ไม่จำหน่าย
ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์
โดยไม่ต้องขออนุญาต

ความนำ

กลุ่มผู้ศรัทธากลุ่มหนึ่ง ปรารภใคร่จะรวบรวมเรื่องเกี่ยวกับการทำใจในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมาพิมพ์ เพื่อเป็นประโยชน์และกำลังใจแก่ผู้ป่วยไข้ ดิฉันเองก็ได้รับเชิญไปพูดเรื่องทำนองนี้ตามที่ต่างๆ เป็นครั้งคราวอยู่เสมอ ครั้นเอาจริงเข้า เวลาที่นึกว่ามีพอจะค้นหาเทปต้นฉบับ ถอดความ และตรวจทานแก้ไข ก็อันตรธานหมดไป เพราะหนังสือจะออกให้ทันวิสาขบุรณมี คือ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

หากไม่ได้คุณอนุตร พงศ์พูนสุขศรี เสียสละเวลา ทุ่มเทแรงถอดเทปและตระเตรียมฉบับร่างให้ ก็คงไม่มีหนังสือเล่มนี้ปรากฏออกมา

ปก จากความคิดและฝีมือของ คุณชนะ ควรเลี้ยง

ศรัทธาหมื่นบาทแรก มาจากรางวัล "หัวใจพระพุทธศาสนา" ของ ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง

ที่ได้รับจากบริษัทปูนซีเมนต์ไทย เมื่อวิสาขบุรณมี ๒๕๒๙

นอกจากนี้ ก็มีแรงกาย แรงใจของผู้ช่วยเหลือสิ่งละอันพันละน้อยให้งานนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

และที่จะขาดเสียมิได้ คือ ชีวิตจิตใจของท่านผู้ป่วยแต่ละราย ที่มาสัมผัสเป็นแรงใจให้เกิดความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์เหล่านี้ จนได้เกิดเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้น

เหตุปัจจัยที่กล่าวมานี้เป็นประดุจดอกไม้หลากสีนานาพันธุ์ ที่พร้อมใจเรียงร้อยขึ้นเป็นมาลัย ถวายเป็นพุทธบูชา เนื่องในวิสาขบุรณมี ดิถีเพ็ญเดือนหก

อมรา มลิลา

๓๐ มีนาคม ๒๕๓๐

สารบัญ

หน้า

หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง

บรรยาย ณ ห้องประชุมจงจินต์
ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามาธิบดี
วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๘

ท่านอาจารย์และท่านผู้สนใจ

หลายท่านอาจนึกว่า เรื่องที่เราจะพูดกันวันนี้ห่างไกลตัวมาก แต่จากความจริงที่ประจักษ์ *ความเจ็บและความตายเป็นสิ่งที่กำหนดกันไม่ได้* บางท่านกำลังแข็งแรง หนุ่มฉกรรจ์ ขับรถไปประสบอุบัติเหตุกลายเป็นผู้พิการ ช่วยตัวเองไม่ได้ บางท่านเกิดเป็นมะเร็งในวัยที่ไม่คาดคิด แม้จะรักษาอย่างไรๆ มะเร็งก็ลุกลามไม่หยุดยั้ง จนถึงแก่ความตายในที่สุด

จากการได้เห็นอย่างนี้ ทำให้คิดว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเตรียมชีวิตของเรา หรือในช่วงที่เริ่มรู้ว่าเราเข้าที่คับขัน เวลาที่เหลืออยู่อย่างจำกัดนั้น จะใช้ให้เป็นสาระประโยชน์อย่างที่สุดอย่างไรบ้าง

ประการแรก ทุกคนพอเจ็บป่วย จะมีความหวาดกลัว ต้องการให้หมอบอกว่า เราเป็นอะไร จะ

ตายหรือจะหาย ซึ่งหมอคนไหน คนไหน ก็บอกไม่ได้ทั้งนั้น และถ้าคนไข้เอาใจไปมัวครุ่นคิดแต่ว่าจะหาย หรือจะตาย เลยไม่มีจิตใจเหลืออยู่เพื่อทำชีวิตที่เป็นอยู่ให้สงบสุขได้

ทำอย่างไร หมอหรือผู้ใกล้ชิดจึงจะเบนความสนใจของคนไข้ออกจากตรงนั้นได้

จากกรรมวิธีที่ตัวเองใช้และได้ผลก็คือ เริ่มต้น คุยกับคนไข้ก่อน ปูทางให้เห็นว่าทุกคนต้องตายทั้งนั้น ถึงไม่เจ็บ ก็อาจนอนหลับไป แล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกก็ได้ หรืออย่างคุณลุงดิฉัน ท่านเป็นมะเร็งที่ตับ คุณหมอตรวจแล้ว บอกลูกหลานว่า ถ้าดูแลดีๆ ก็อาจอยู่ไปได้อีกสักปีหรือสองปี แต่ถ้ามีอะไรแทรกซ้อน หรือกระทบกระเทือนใจ ก็อาจเร็วกว่านั้น ลูกหลานก็ทำใจไม่ได้ มัวเกี่ยงงอนกันว่าเวลาสั้นเกินไป แต่ความเป็นจริง คุณลุงเจ็บไปได้ยังไม่ถึง ๒ เดือน ท่านเกิดเป็นปอดบวมและตายด้วยโรคปอดบวม

ดิฉันก็เล่าเรื่องนี้ให้คนไข้หลายคนฟัง จะอยากรู้ไปทำไมว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้มันเจ็บป่วยด้วยอะไรกันแน่ เพราะเห็นไหม ทั้งที่ลุงดิฉันเป็นมะเร็ง

กลับตายปุบปับด้วยปอดบวม หรือตัวดิฉันมาเยี่ยมคุณอยู่นี่ พอลากลับออกไป อาจถูกรถชนตาย แต่ตัวคุณซึ่งกังวลว่าจะตาย กลับยังมีชีวิตอยู่ก็ได้

เรื่องท่านองนี้ ที่จะทำให้เขายอมรับความจริงว่า การตายไม่จำเป็นต้องเจ็บเสียก่อนถึงจะตาย แข็งแรงอยู่อย่างนี้ อาจมีเหตุปัจจุบันอะไรมาทำให้ตายก็ได้ ให้ใจของเขาคลายกังวล ยอมรับว่าความตายเป็นเรื่องสามัญ

ท่านอาจารย์สิงห์ทองเคยบอกว่า คนเราทุกคน พอคลอดจากท้องแม่ ร้องแว้แรก ก็เอาป้ายตัดสินประหารชีวิตห้อยคอมาด้วยแล้ว มีอะไรบ้างที่มีชีวิตในโลกนี้เกิดมาแล้วไม่ตาย เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ มันก็เหมือนกับว่า *พวกเราทุกคน พอหายใจเฮือกแรก ก็รับป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนคอมาพร้อม แต่เขาจะเอาไปเข้าหลักประหารเมื่อไร เรารู้ไม่ได้* แล้วเราจะเดือดร้อนไปทำไม

เมื่อคนไข้ยอมรับสัจธรรมข้อนี้แล้ว ท่านอาจารย์สอนไว้ว่า *ความเจ็บป่วยเป็นโชค เพราะทำให้เรามีโอกาสได้ลงสนามซ้อม* เพื่อเตรียมตัว ถ้า

ยิ่งเราได้เจ็บป่วยหลายครั้ง เจ็บแล้วหาย เจ็บแล้วหาย ยิ่งดี ได้ซ้อมจนช่ำชอง เพราะบางคนไม่มีโอกาสได้ซ้อม พอเจ็บครั้งแรกก็ตายเลย อย่างนั้นอาจเสียท่า ปรับตัวไม่ทัน แต่เราโชคดี ได้เจ็บและได้ซ้อม

เพราะฉะนั้น แทนที่จะไปห่วงว่า เจ็บนี่น่ะ มันจะหาย มันจะตาย มันจะเป็นอย่างไร อย่าไปสนใจ *ความเจ็บเป็นเพียงแบบฝึกหัด* ให้เราดูใจเราว่าพร้อมที่จะลงสนามรบครั้งสุดท้ายหรือยัง เราจะได้เก็บข้อมูลว่า ตรงไหนที่ยังบกพร่อง คราวหน้าจะได้วางแผนให้รัดกุมกว่านี้

สิ่งหนึ่งที่เป็นปัญหามาก คือ เวทนา ความเจ็บปวด ถ้าคนไข้เป็นมะเร็ง ความเจ็บปวดจะเป็นเรื่องใหญ่ ที่คนไข้ประท้วงว่า มันดูใจไม่ไหว เพราะเห็นแต่ปวดท่าเดียว เราก็ปลอบว่า ตรงนี้แหละสำคัญที่สุด ถ้าเราไปยึดว่าความปวดเป็นตัวเราแล้วละก็ ใจจะจมมิดอยู่ในความปวด จนไม่มีทางช่วยตัวเองได้ *เวลาที่ใจจะเปลี่ยนภพ มันก็เหมือนเรากำลังออกเดินทาง* ถ้าเราออกเดินทางเวลาโพล้เพล้

จะสว่างก็ไม่สว่าง จะมืดก็ไม่มืด มองอะไรก็ไม่ถนัด ยิ่งใจของเราตื่นกลัว หวาดหวั่น มันก็เหมือนฝนตั้งเค้าทะมึน มีลมพายุ ดีไม่ดี มีทั้งฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า และฝนกระหน่ำลงมา จนเราเปียกปอน ลื่นล้มลงไปในหลุมในร่องที่มองไม่เห็น แข้งขาหัก เดินต่อไปไม่ได้

เมื่อจะเดินทาง อย่างน้อยที่สุดต้องมีไฟฉายคือสติปัญญาอยู่กับใจ ให้เราเห็นหนทาง ถ้าเตรียมสติปัญญาของเราพรักพร้อม ก็เหมือนเราออกเดินทางเวลาที่ท้องฟ้าแจ่มใส มองเห็นทางชัดเจน ถ้ามีเสบียงกรังมากกว่านั้น ก็เหมือนกับว่าเราไปพบถนนราบเรียบ ไม่อย่างนั้น หนทางอาจขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ หรือหลงเข้าไปในป่าดงพงพีแล้วหาทางออกไม่ถูก

อะไรเล่าที่จะเป็นเสบียงกรังเหล่านี้

การอบรมใจ หรือที่เรียกว่า *ภาวนา* ถ้าเราตั้งสติให้อยู่กับใจไม่ได้ ต่อให้มีมีดมีพร้า มีครบหมดทุกสิ่งในเป้หลัง พอถึงเวลาจะใช้ หยิบไม่ทัน หาไม่ได้ แบกไปหนักเปล่าๆ ทำอะไรไม่ได้ทั้งนั้น หลายท่าน

ที่เคยปฏิบัติ เคยรู้ธรรม ข้อนั้น ข้อนี้ ข้อโน้น แต่เวลาจวนตัว ชักออกมาใช้ไม่ทัน คนบางคนรู้หมดความโกรธไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้ ต้องแก้ด้วยเมตตา พูดได้ทุกอย่าง แต่เวลาตัวเองโกรธเข้าจริงๆ เปรี้ยงออกไปแล้ว ถ้ามีปืนอยู่ตรงนั้นก็ยิงไปเลย

นี่ก็เหมือนกัน เรารู้ว่าความเจ็บปวดต้องกำหนดแยกจากกาย แต่พอเจ็บปวดเข้าจริงๆ สติตั้งไม่ได้ มันก็แยกความเจ็บปวดไม่ออก มันไม่เอาอะไรทั้งนั้น ใจไปคลุกอยู่แต่ตรงปวดนั่น เราก็ให้กำลังใจเขา ให้ลองซ้อมก่อน

การจะซ้อมให้ได้ผล ก็ต้องเริ่มซ้อมตั้งแต่ยังไม่เจ็บปวด หรือเจ็บปวดน้อยๆ ก่อน เพราะถึงเจ็บเป็นมะเร็งหรือเป็นอะไรก็ตาม ทุกขเวทนาก็ไม่หนักต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา มันจะมีขณะที่รู้สึกสบายพอทนได้แทรกเข้ามา

ตรงที่สบายนี่แหละ ให้เขาลองฝึกสติ นั่งไม่ได้นอนก็ได้ โดยมุ่งกำหนดสติให้อยู่กับใจ

การกำหนดสติให้อยู่กับใจ สำหรับผู้ไม่เคยเป็นของยากว่าจะกำหนดอย่างไร ถ้าคนไข้กำลังให้

น้ำเกลือ เราก็ให้เขาดูกระเปาะที่น้ำเกลือหยดลงมา เปรียบกระเปาะเป็นเหมือนใจของเขา คำบริกรรม *"พุท-โธ"* ที่เอาสติไปกำหนด เป็นเหมือนหยดน้ำเกลือ เมื่อกำหนดคำบริกรรมแต่ละคำ หยดลงไปในใจ มันจะเข้าไปชะล้างจิตใจที่กำลังทุกข์ หวั่นกังวล ด้วยความเจ็บปวด ให้คลี่คลายเบาบางลง ตั้งสติให้แน่วแน่ไว้ที่ตรงหยดน้ำเกลือก็ได้

เมื่อน้ำเกลือหยด ๑ หยด กำหนด "พุท" หยดถัดไป "โธ" กำหนด *พุท-โธ พุท-โธ* ต่อเนื่องกันอยู่ดังนี้ เมื่อสติมีที่หมายชัดแจ้ง ใจก็จดจ่ออยู่แต่กับหยดน้ำเกลือ ไม่แวบปลิวไปที่ไหนเสีย

ถ้าไม่มีน้ำเกลือ เรากำหนดที่ตรงไหนก็ได้ เป็นต้นว่า ให้เพ่งเข้าไปในตัวของเขาเอง สมมุติว่าตรงกึ่งกลางอกเป็นที่ซึ่งใจเขาอยู่ ก็เอาสติไปกำหนดไว้ตรงนั้น หรือกำหนดไว้ที่กะบังลมตรงที่เขาหายใจเข้าไปจนสุด แล้วมีความรู้สึกว่ามันหยุดที่ตรงนั้น ก็เอาสติไปตั้งที่นั่น และกำหนด *พุท-โธ* ตามจังหวะที่ลมหายใจเข้า หายใจออก กระทบ ถ้ากำหนดได้ เขาจะรู้สึกใจสบาย ความเจ็บปวดค่อยคลายไป

คนไข้หลายราย ขณะมีกำลังใจ จะเอายาแก้ปวดวางไว้ก่อน แล้วกำหนดสติ ทำสมาธิ บางครั้งทำแล้วไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ผลที่ประจักษ์กับตนเองทำให้มีกำลังใจขึ้นมาก ถ้าเขาทำอยู่สม่ำเสมอ จนกระทั่งใจสงบลงรวมเป็นสมาธิ บางคนลงรวมจนรู้สึกร่างกายเบาหายไปหมด เหลือแต่ตัว รู้ เฉยๆ โปร่งโล่ง

ถ้าได้สัมผัสจุดนี้ เราก็อธิบายให้เขาเห็นว่า นี่อย่างไรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ากายของเราเป็นสมมติประกอบขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีธรรมชาติแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เหมือนสิ่งทั้งหลายในโลกที่เราเห็น เช่น อาคารบ้านเรือน ก็เก่าแตกร้าวพังไป ต้นไม้ เมื่อถึงวาระก็ยืนต้นตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ไม่ว่าพืช สัตว์ หรือคน ที่เราเห็น รวมทั้งปู่ย่าตายาย ก็แก่ ก็ตายไปทั้งสิ้น ก้อนร่างกายของเราก็เช่นกัน วันหนึ่งก็จะแปรปรวนไปอย่างนั้น แต่ใจซึ่งเป็นธาตุรู้ เป็นพลังอมตธาตุ ไม่ได้ตายตามไปด้วย

ภาวะสมาธิทำให้ประจักษ์กับใจของเขาเองแล้วว่า ธาตุรู้ และดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นคนละส่วน คนละ

อันกัน ธาตุรู้ที่เป็นอมตธาตุ ไม่ตาย คง *รู้* อยู่ เช่นที่เขาเป็นขณะจิตรวม

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้ เขาก็เกิดความเชื่อ แน่ใจ มั่นใจอยู่ เวลาเปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิ กายกับใจแยกจากกันอย่างนี้เอง ถ้ามีสติกระชับอยู่กับใจ

แต่ถ้าตั้งสติไม่ดี อุปาทาน ความยึดมั่นถือรั้นผิดๆ จะเป็นกาววิเศษที่ผนึกธาตุรู้ ซึ่งเป็นใจ เข้าไว้กับกาย ซึ่งมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ชักเย่อกันขลุกขลัก ทุลักทุเล ยิ่งมีเวทนาเข้าไปผสมโรงด้วยทำให้ยิ่งแยกไม่ออก แล้วยังทุรนทุรายอีกด้วย ถ้าเป็นอย่างนั้น หนทางก็มืดมิด ถนนที่ใครชี้บอก ว่ามีอยู่ ก็มองไม่เห็น ดิ้นรนจนตกลงไปในปลักโคลนตม ดีไม่ดีแข้งขาหัก เดินต่อไปไม่ได้

เพราะเหตุอย่างนี้แหละ เราจึงต้องเตรียมตัวไว้ให้พร้อมที่จะลงสนามรบได้ทุกขณะ ถ้ามีหลักใจเชื่อมั่นว่า ใจไม่ได้ติดเกี่ยวพันกับดิน น้ำ ลม ไฟ ที่แปรปรวน เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่ในบ้านที่ปลวกขึ้นจนจะพังมิพังแหล่ แต่ตัวเราไม่ได้ถูกปลวกกัดกินไม่ชำรุดทรุดโทรมไปด้วย เมื่อเห็นว่าบ้านอยู่ต่อไป

ไม่ไหวแล้ว พังแน่ๆ เราก็เดินออกประตู ทิ้งบ้านไป

ตัวเราก็เหมือนกัน ถ้าเห็นว่าก้อนดิน น้ำ ลม ไฟ อันนี้ แปรปรวนเกินการเยียวยาแก้ไขแล้ว กลายเป็นภาระอันหนัก แม้กระทั่งจะหายใจเข้าทีหนึ่ง ออกทีหนึ่ง ก็เหน็ดเหนื่อยเสียจนกระทั่งไม่มีแรงจะหายใจแล้ว เราก็ปล่อยให้เป็นไปตามสภาพของมัน จดจ่อดูธาตุรู้ เอาสติกุมมันไว้ให้ดี แยกไว้ต่างอันต่างไป

ถ้าหลักอันนี้แน่วแน่น มั่นคง เวลาที่จะไปเวลาวิกฤต ใจจะไม่ทุรนทุราย มีสติอยู่รักษาใจ เมื่อตั้งสติได้อย่างนี้ ใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะสอนย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน เพราะสิ่งไรก็ตามที่เรามีสะสมอยู่ บุญหรือบาป จะเป็นเสบียงกรังนำเราไปสู่ถิ่นที่เหมาะที่ควร

ปัญหาที่หลายคนชอบถาม คือ มีผู้เฒ่าผู้แก่สอนว่า เวลาจะตาย ให้คนมาบอกทาง ให้เรานึกถึงแต่คุณงามความดี นึกถึงแต่บุญกุศล นั่นคือการพูดตามทฤษฎี ใครก็พูดได้ แต่ใจของคนเราเป็นของสลับซับซ้อน แปลกประหลาด มหัศจรรย์ ทั้งๆ ที่

พระมาสวดพุทธมนต์เต็มห้อง หรือคนที่รักกุมมือเรา ให้กำลังใจอยู่ สัญญาความจำเก่าๆ ก็ยังแซงเข้ามาในมโนทวาร ทำให้ไปนึกถึงเรื่องที่ตัวเองซ่อนเร้นปกปิด พยายามลืม แล้วความคิดนั้นก็เข้ามาจับใจของเราเอาไว้ เหนี่ยวนำให้ไปยึดติดอยู่ในโลกของความนึกคิด จนไม่รับรู้ความจริง

เพราะฉะนั้น ทฤษฎีก็มีได้ พูดไปต่างๆ นานา แต่ถ้าไม่ฝึกซ้อม ไม่หัดช่วยตัวเองเอาไว้ ถ้าอารมณ์อะไรพัดเข้ามาในใจ ทำอย่างไรเราจะดับมัน ทำอย่างไรเราจะไม่ปล่อยใจให้ติดตามไปเสวยอารมณ์นั้นจนหาทางออกไม่ได้

ท่านอาจารย์เคยเล่าให้ฟังถึงแม่ชีท่านหนึ่ง บวชตั้งแต่ยังเด็ก เมื่อบวชแล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างดี จนใครๆ คาดเดาว่า เมื่อท่านตายไป คงไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว จิตของท่านคงยกภพภูมิไปเป็นเทวดาหรือพรหม

เมื่อท่านเข้าวัยชรา วันหนึ่ง ขณะเอาผ้านุ่งที่ซักเสร็จแล้วไปตากที่ราว เหลือบไปเห็นแมลงเล็กๆ เปียกน้ำตาย ติดอยู่ที่ผ้า คนทั่วไปพบเหตุการณ์

ทำนองนี้ ก็คงขออโหสิกรรมว่าไม่ได้ตั้งใจ แล้วแผ่เมตตาให้ บุญกุศลที่ได้กระทำมาช่วยให้แมลงนั้นไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเป็นสุขเป็นสุขเถิด ก็เป็นอันแล้วกันไป

แต่แม่ชีหักใจจากแมลงตัวนี้ไม่ได้ มันมาเกาะอยู่ในอารมณ์ทำให้ใจหมองอยู่ตลอดเวลา ประเดี๋ยวประเดี๋ยว ก็นึกถึงแต่แมลงตัวนี้ แล้วก็ท้อใจ เสียใจว่า ดูทีหรือ เราปฏิบัติมาแต่เด็กจนกระทั่งบัดนี้ ศีลบริสุทธิ์ ระแวดระวัง ไม่เคยให้ด่างพร้อยเลย เจ้ากรรมอะไรทำให้แมลงตัวนี้เกาะติดผ้า แล้วเปียกน้ำจนตายไป จิตใจเศร้าหมอง ที่เคยภาวนาได้ ก็ไม่สงบ เพราะมัวแต่นึกถึงแมลงตัวนั้น ที่เป็นต้นเหตุให้ศีลด่างพร้อย

ครั้นถึงวาระที่เจ็บ จะตาย แทนที่จะกำหนดสติให้อยู่กับใจ รู้ อยู่กับขณะปัจจุบัน ใจกลับเกิดความท้อ หม่นหมอง จนกระทั่งหมดลมไป เลยไปเกิดในอบายภูมิ

พวกลูกศิษย์ที่นั่งฟังอยู่ ประท้วงว่า โอย.. ไม่ยุติธรรมเลย ถ้าอย่างนั้นเราจะทำความดีไปทำไม..

ท่านอาจารย์ตอบว่า นี่อย่างไรที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ฝึกสติเพื่อรักษาใจ รู้ อยู่กับปัจจุบัน แต่ละขณะ แต่ละขณะ อะไรที่ผ่านเป็นอดีตไปแล้ว เหมือนรอยที่เขียนไปในน้ำ เอากลับคืนมาไม่ได้ เขียนแล้ว น้ำไหลพัดไปก็ลบหายหมด ต้องรอจนเมื่อไรผลของมันเกิดให้เราประสบเป็นปัญหาเราจึงค่อยแก้ไขในขณะนั้น ขณะนั้น แต่จะไปครุ่นนึกถึงอดีต เพื่อหมุนเอากลับมาลบแก้ ไม่ได้

ทำนองเดียวกับหว่านเม็ดอะไรลงไปในดินแล้วไปขุดขึ้นมา ก็ไม่เป็นเม็ดเดิมแล้ว เพราะมันเปลี่ยนแปลง เริ่มผลิใบเลี้ยง แทงต้น เป็นอะไรๆ ไปแล้วการปล่อยใจให้ไปนึกติดอยู่กับอดีต ก็เป็นอันตรายอย่างนี้ หรือถ้ามัวแต่ไปนึกถึงอนาคต อยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่ไม่ลงมือหว่านไถ ไม่ทำปัจจุบันให้ดี ก็ไม่มีประโยชน์

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใจของคนไข้คอยไปนึกถึงแต่อดีตหรือนึกถึงแต่อนาคตอยู่เรื่อยๆ ยิ่งกังวลว่าเวลามีน้อย ไอ้โน่นก็อยากทำ ไอ้นี่ก็อยากทำ ไอ้นั่นก็อยากทำ ใจเลยร้อนรุ่ม กระสับกระส่ายไปหมด

ต้องคอยเตือนเขาเอาไว้ว่า *กำหนดสติ อยู่กับปัจจุบัน* เพราะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นตัวบ่งบอกว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร

ถ้าเราทำตรงนี้ดีก็เหมือนกับว่าเอาเม็ดพันธุ์ที่ดีหว่านลงไป พองอกเป็นต้นใบขึ้นมา ย่อมให้ดอกผลดีสมใจ ถ้าไม่เตือนอยู่อย่างนี้ อัตโนมัติของกิเลสดูดดึงใจมนุษย์ให้หยุดคิดไม่เป็น ยิ่งป่วยไข้ เป็นกังวล ก็ยิ่งคิดมาก ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน เพราะไม่คิดด้วยเหตุผล แต่คิดไปด้วยอารมณ์รัก อารมณ์ชัง

การคิดด้วยเหตุผล เหมือนกับไฟลุกไหม้อยู่ในถ่านหิน มีลักษณะคุกรุ่น ไม่โชนออกมา คิดด้วยอารมณ์ เปรียบเหมือนไฟไหม้ฟาง ลุกโพลงให้เรารู้สึกว่ามีประสิทธิภาพกว่า ยิ่งคับขัน ยิ่งกังวลเท่าไรสติก็หลวมไปจากใจเท่านั้น ความคิดเลยไหลไปตามอารมณ์ คิดห่วงลูก ห่วงงาน ห่วงล้วนสิ่งไม่เป็นสาระ ทำให้จิตใจหม่นหมอง คิดแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ คิดแล้วก็ยิ่งกระสับกระส่ายมากขึ้น ตื่นกลัวต่อสภาพความจริง ที่ตัวเองไม่มีเรี่ยวแรงจะลุกไปได้ดังใจอยาก อารมณ์ก็ยิ่งเตลิด อยากไปตรงนั้น ก็ไปไม่

ไหว ขยับตัวก็เจ็บแล้ว ลุกขึ้นก็เหนื่อยแล้ว ไม่มีแรง ใจก็ยิ่งหงุดหงิดเพิ่มขึ้น

เมื่อใจหงุดหงิด ของรอบข้างที่เห็นอยู่เฉพาะหน้าก็กลายเป็นความไม่พอใจไปทั้งนั้น มีแต่อกุศลหมุนเป็นพายุอยู่ในจิตใจ ทำให้รุ่มร้อน หงุดหงิด คับข้อง วาจาก็กระฉอกว่าคนรอบข้างให้เจ็บช้ำน้ำใจ เหนื่อย ท้อแท้ ที่จะพยาบาลเรา กายกรรมก็ฟาดแขนฟาดขา ทิ้งเนื้อทิ้งตัว ด้วยความไม่ได้ดังใจ ก่อแต่วิบากที่เป็นอกุศลเต็มไปหมด เหมือนกับสร้างกรงขึ้นมาล้อมกรอบขังตัวเอง

ถ้าใจเป็นอย่างนี้ ก็เหมือนคุณแม่ชีเมื่อกี้ แมลงตัวน้อยๆ ตัวเดียว เกาะติดใจจนลื่นลงอบายภูมิไปได้

ท่านอาจารย์แก้ข้อกังขาของลูกศิษย์ที่ว่าไม่ยุติธรรมว่า แม้แต่ขณะปัจจุบัน เขายังรักษาใจให้เข้มแข็ง อยู่กับความจริงไม่ได้ เมื่อไปอยู่ในอบาย-ภูมิแล้ว คิดหรือว่าใจนั้นจะเกิดความเข้มแข็ง ได้คิดว่า .. *เออ.. เราพลาดท่าไปแล้ว เพราะฉะนั้น ตั้งสติให้มั่น จะได้ผ่านวิบากตรงนี้ไปได้* ใจก็คงขาดสติ ฟาดงวงฟาดงาเรื่อยไป พร่ำบ่นว่า ดูสิ ไม่ยุติ-

ธรรมเลยโลกนี้ เราทำความดีมาตั้งเยอะแยะแล้ว ยังต้องมาทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถ้าใจมัวแต่คร่ำครวญทุกข์โทมนัสอยู่อย่างนั้น มันก็หมอง ไม่มีวาระที่จะเกิดสติ เกิดปัญญา มาชักจูงให้เห็นหนทางที่ถูกที่ควรได้ จิตใจเวียนต่ำลง ต่ำลง ต่ำลง บุญกุศลที่มีอยู่ก็คอยอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ได้เจอะได้เจอกัน

ท่านอาจารย์ยกตัวอย่างอีกรายหนึ่ง เป็นผู้ชายเกิดมาก็ไม่รู้ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ เติบโตขึ้นมาโดยไม่มีใครอุปการะ อะไรที่จะทำให้ตัวสามารถเลี้ยงตัวได้ก็ทำทั้งนั้น ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ขอให้ตัวอิ่มมื้อหนึ่ง มีที่ซุกหัวนอนเป็นพอ วันหนึ่ง ไปพบพระอรหันต์เข้า ฟังท่านเทศน์ก็เกิดความรู้สึกจับใจ มองเห็นชีวิตของตนที่แล้วมาถูกกาลเวลากินไปโดยเปล่าประโยชน์ ก็เกิดความสลดใจ ได้คิดขึ้นมาว่า ทำไมเล่า เราก็ไม่มีห่วงมีใยอะไร ตัวคนเดียว ถ้าเราไปจัดการทรัพย์สมบัติที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย บริจาคทานไปเสีย แล้วมาขอบวชเป็นพระ ติดตามพระอรหันต์องค์นั้นไปประพฤติปฏิบัติ เราก็คงพอสะสมเสบียงกรังให้ตัวเองมีความสงบผาสุกอย่างท่าน คิดแล้ว

จิตใจก็ปีติ อิ่มเอิบ ตั้งใจไปจัดการบริจาคทรัพย์สมบัติเพื่อติดตามสมณะรูปนั้น แต่ยังไม่ทันจัดให้แล้วเสร็จ ก็เป็นลมปัจจุบันตายไป จิตขณะตายยังปีติอิ่มเอิบ ก็ไปอุบัติบนสวรรค์

ผู้ฟังประท้วง ทนไม่ได้ .. โอย .. ถ้าเป็นอย่างนี้ละก็ เลิกทำคุณงามความดีกันเถอะ เพราะไม่รู้ว่าจิตใจจะปีติหรือจะหมองเมื่อไร

ท่านอาจารย์ก็ย้ำว่า *รักษาใจให้อยู่กับขณะปัจจุบันสิ* ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด *เพราะความเป็นพระพุทธเจ้าก็อุบัติขึ้นมาจากปัจจุบันขณะนี้เอง* ถ้าท่านปล่อยให้อดีตมีอิทธิพลครอบงำใจอยู่ ท่านก็คงเป็นโพธิสัตว์อยู่อย่างนั้นแหละ โพธิสัตว์ยังมีบุญและบาปคละเคล้ากันอยู่ แม้บุญจะมีมากกว่าบาป แต่ก็ยังไม่หมดบาปที่คอยถ่วงบัญชีให้ปิดงบดุลไม่ได้สักที

ถ้าใจอยู่กับปัจจุบัน *ฝึกฝนสติ* จน*อารมณ์อะไรก็ตามที่กระเพื่อมขึ้นมา เป็นสักแต่ว่า ท่านวางมัน และกระทำแต่สิ่งที่เป็นสาระ เป็นของจริง ของแท้ เมื่อหว่านแต่ของจริง ของแท้* ผลที่งอกใน

อนาคตย่อมดีแท้ เป็นเสบียงใช้คุ้มตัวให้รอดปลอดภัย เหมือนกับชายผู้นั้น เมื่อไปอุบัติบนสวรรค์แล้ว ก็ยิ่งตั้งหน้าตั้งตาสะสมคุณงามความดี ให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป จนสำเร็จเป็นอรหันต์

ถ้าร่างกายยังมีอยู่ ไม่ตาย วิบากเก่าๆ ที่ยังมีตกค้างอยู่ก็ตามมาให้ชดใช้ เป็นต้นว่า พระองคุลิมาล เมื่อเป็นอรหันต์แล้ว ไปทางไหนก็ถูกขว้างถูกปา ท่านก็ปล่อยไปตามสภาพ เพราะ *ใจของท่าน* รู้ *เข้าใจตามเป็นจริง อภัย อโหสิ ไม่ไปก่อกรรมใหม่ให้เกิดวิบาก เป็นภาระกดถ่วงจิตใจต่อไป* ธาตุขันธ์อันนี้เคยติดหนี้อยู่ ใครจะมาทวง จะมาทุบถอง ก็ปล่อยให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อไรที่ธาตุขันธ์แปรปรวน แตกสลายไป ก็จบกัน จิตที่เป็นอิสระปลอดภัยจากการเกาะเกี่ยว ลอยตัวเป็นอโหสิกรรมเกมกันไป

คนไข้ ไม่ว่าจะเป็นคนดี คนไม่ดี เคยมีธรรมไม่มีธรรม ถ้าเข้าใจความสำคัญของขณะเดี๋ยวนี้ ที่กำลังเป็นอยู่ เปิดใจเป็นภาชนะรับความเป็นจริง โอกาสมีเต็มที่ด้วยกันทุกคน ยิ่งในวาระที่เจ็บป่วย

ยิ่งมีประโยชน์มาก

สมัยพุทธกาล ก็มีพระภิกษุองค์หนึ่ง อาพาธเป็นโรคผิวหนัง พุพองไปทั่วร่างกาย ได้รับทุกขเวทนามากมาย สบงจีวรเลอะไปด้วยน้ำหนองน้ำเหลือง เน่าเหม็น พระเณรที่คอยช่วยเหลือท่านต่างแตกหนีหมด ทิ้งให้ท่านอยู่แต่ผู้เดียว

วันนั้น ร่างอันเน่าเฟะของพระภิกษุนี้ปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้า ท่านจึงเสด็จไปโรงไฟ ต้มน้ำ บรรดาพระสงฆ์ในวัดทราบ ก็พากันมาช่วยพระพุทธเจ้า ยกเตียงหามพระอาพาธไปโรงไฟ พระพุทธเจ้ารับสั่งให้พระสงฆ์ช่วยกันเปลื้องสบงจีวรนำไปซักด้วยน้ำร้อน แล้วพระองค์ทรงชำระล้างร่างที่เกรอะกรังนั้นด้วยน้ำอุ่นจนสะอาด ร่างกายที่รุมเร้าด้วยทุกขเวทนาแสนสาหัส เมื่อได้รับการบริบาลก็เบาสบายขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ร่างนี้ไม่นานก็จะทับถมลงกับแผ่นดิน ไม่มีวิญญาณเครื่องรับรู้ ก็ไม่ต่างอะไรกับท่อนไม้ หมดผู้สนใจ

พระภิกษุรูปนั้นได้ฟังพุทธวจนะจบลง จิตบรรลุอรหัตตผล พร้อมๆ กับสิ้นลม

เราแต่ละคนก็มีโอกาสทองเต็มเปี่ยม เช่นเดียวกับภิกษุอาพาธรูปนั้น เพราะเรามีกายที่ป่วยไข้และมีใจที่รู้สุขรู้ทุกข์ เช่นเดียวกับท่าน เพียงแต่เราต้องมีกำลังใจที่จะพากเพียรไม่ละไม่ถอย เมื่อเพียรแล้วโปรดอย่าตั้งความหวังว่า ใจต้องสงบ ลงรวมเป็นสมาธิ คนส่วนมากไปยึดว่า ความสำเร็จคือการที่ใจลงรวมเป็นสมาธิ นิ่งสนิทต่อเนื่องกัน

ไม่ใช่เช่นนั้น

การฝึกใจคือการสร้างสติให้รู้อยู่กับตัว คิดดีก็รู้ว่าคิดดี คิดชั่วก็รู้ว่าคิดชั่ว แล้วมองความคิดเหล่านั้น เหมือนกับว่าเป็นคนละส่วนคนละอันกับใจของเรา อารมณ์ใดเกิดขึ้น ให้รู้ว่าเราเสวยอารมณ์อย่างนั้นๆ

เหมือนกับร่างกายเรากินอาหาร อย่าเผลอเพลิดเพลินจุบจิบตามความอร่อย เดี๋ยวหยิบอันนั้นเข้าปาก หยิบอันนี้เข้าปาก ใจเราก็ทำนองเดียวกัน ถ้าไม่ฝึกสติ จะเพลิดเพลินอร่อยไปกับอารมณ์ทั้ง

หลายทั้งปวง คิดฟุ้งซ่านต่อเนื่องไปไม่รู้จบ

ใจที่ฝึกดีแล้วจะไม่กลิ้งคลุกไปกับอารมณ์เช่นนั้น ถ้าไม่มีสติ ความคิดอะไรเกิดขึ้น ก็ยึดติดหน่วงไว้ในใจ ทำนองเดียวกับนายช่างเขียนแบบแปลน ทำพิมพ์เขียวไว้ก่อน แล้วจึงลงมือก่อสร้างตามแบบพิมพ์

เมื่อท่านพระอาจารย์มั่นพักอยู่วัดบ้านหนองผือ มีอุบาสิกาท่านหนึ่งมาเล่าเรื่องภาวนาของตัวเองถวายท่านว่า ขณะนั่งภาวนา จิตรวมสงบแล้ว เห็นกระแสจิตละเอียดอย่างยิ่ง เป็นสายยาวเหยียดพุ่งไปสู่ภายนอก ก็สงสัย จึงกำหนดตามไป ตามไป จนพบว่าสายนั้นไปจับจองที่เกิดอยู่ในท้องหลานสาว ทั้งที่ตัวแกยังไม่ตาย ระยะเดียวกัน หลานคนนั้นก็เริ่มตั้งครรภ์ได้ ๑ เดือนแล้ว

อุบาสิการักหลานคนนี้มาก ห่วงใยและติดต่อเกี่ยวข้องอยู่เสมอ แกถามท่านอาจารย์มั่นว่าตนจะไปเกิดในท้องของหลานสาวหรือ

ท่านอาจารย์พิจารณาอยู่ครู่หนึ่งแล้วอธิบายว่า เมื่อจิตรวมคราวต่อไป ให้แกตรวจดูกระแสจิตให้ดี

ถ้ายังเห็นส่งออกไปภายนอก ให้กำหนดจิต ตัดด้วยปัญญาให้ขาด อย่าทำเพียงสักแต่ว่าทำ ถ้ากำหนดตัดไม่ขาด เวลาตายต้องไปเกิดในท้องหลานสาวแน่ๆ

แกกลับมา ก็มากำหนดตามที่ท่านอาจารย์แนะนำ พอจิตรวมลงสนิท เห็นกระแสจิตเด่นชัดอย่างเคย ก็กำหนดตัดด้วยปัญญา จนขาดกระเด็นไป คืนรุ่งขึ้นก็กำหนดดูอีกอย่างละเอียด เพื่อความแน่ใจว่าไม่ปรากฏมีอีก วันถัดไปจึงออกมาเล่าถวายท่านอาจารย์มั่น ฝ่ายหลานสาว พออุบาสิกาตัดกระแสจิตขาด ก็แท้งในระยะเดียวกัน

เมื่ออุบาสิกากลับไปแล้ว บรรดาพระทั้งหลายก็เอาเรื่องนี้มาวิพากษ์วิจารณ์และกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ท่านก็อธิบายว่า จิตนี้พิสดารเกินกว่าความรู้ ความสามารถของคนธรรมดาจะตามรู้ ตามรักษาได้ โดยมิให้เป็นภัยแก่ตัวผู้เป็นเจ้าของ ขนาดเจ้าตัวบอกเบื่อ ไม่อยากเกิดอีกแล้ว เพียงใจส่งไปคิดห่วงใยหลานเท่านั้น ตัวยังไม่ทันตายเลย กระแสจิตขโมยไปจับจองท้องหลานเป็นที่เกิดเอาไว้เรียบร้อย

แล้ว โดยที่เจ้าตัวไม่รู้เรื่องด้วย ถ้าไม่มีหลักใจทางภาวนา จะไม่มีทางรู้วิถีทางเดินของใจได้เลย ยิ่งเวลาเจ็บไข้ สติปัญญายิ่งสำคัญมากในการตามรู้รักษาจิต ตลอดจนต้านทานทุกขเวทนาไม่ให้มาทับจิตในเวลาจวนตัว

โปรดลองคิดดู วันทั้งวัน ใจของเราที่ไม่มีสติกำกับ จะไปดาวน์บ้านจัดสรร กล่าวคือ ไปจับจองท้องใครต่อท้องใครเป็นที่เกิดเอาไว้ที่ไหนแล้วบ้าง ไปดาวน์เอาไว้ในท้องคนก็ยังดี เกิดไปดาวน์ไว้ในท้องสัตว์เดรัจฉานเข้าคงลำบากหน่อย หรือจับพลัดจับผลูเกิดอุบัติเหตุ หล่นลงไปอยู่ในนรกก็ยังได้

เพราะเหตุนี้แหละ ท่านจึงพร่ำสอนให้หมั่นฝึกใจของตนอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออก เพื่อปิดกั้นตัดโอกาสไม่พึงประสงค์เหล่านั้น การที่อุบาสิกากำหนดปัญญาตัดกระแสจิตของท่านขาด และหลานแท้งนั้น เป็นเพียงตัวอย่างให้เห็น ๑ ชาติ ๑ ภพเท่านั้น ซึ่งความเป็นจริง ใจของเราไม่ได้ซัดส่ายไปสร้างพิมพ์เขียวไว้แต่เพียงชาติเดียว เมื่อไรที่คิดวุ่นวี่วุ่นวายอยู่ทุกเวลานาที ถ้าเป็นภวตัณหา ก็ไป

ก่อภพชาติด้วยความรัก ผูกพัน ถ้าเป็นวิภวตัณหา ก็ไปจับจองด้วยใจผลักไส ต่อต้าน เกลียดชัง แปะติดอยู่ตรงนั้น ตระเตรียมเอาไว้แล้ว

ที่ร้ายที่สุด คือความปรุงคิดขณะที่ลมหายใจกำลังดับสิ้นไป อารมณ์อันนั้นแหละคือวัวปากคอกที่เกี่ยวพันใจของเราให้กลิ้งตามไปเกิด ถ้าไม่ฝึกอบรมใจเอาไว้ เราจะไปรู้หรือว่า ความเคยชินไหน อารมณ์ไหน ที่มีสะสมเป็นประจุกรรมอยู่ในจิตไร้สำนึก ที่สติหยั่งลงไปไม่ถึง จะปลิวขึ้นมาแจ็กพอตเราเข้า

ถ้าอารมณ์ความปรุงคิดของเราเป็นเหมือนอย่างกับหนังที่ฉาย ใจที่ขาดสติ ไม่มีสมาธิ จะสงบนิ่งไม่เป็น ต้องฟุ้งปรุงซัดส่ายเป็นนิวรณ์อยู่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนมีหนังกลางแปลงฉาย ๕ เรื่อง ๑๐ เรื่อง ให้เราดูพร้อมๆ กัน เราไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าใจกำลังคิดเกี่ยวพันกับอะไรอยู่ ไปดาวน์บ้านจัดสรรไว้ตรงไหน พอลมหายใจดับ ก็เหมือนหนังที่ใจกำลังจดจ่ออยู่ ฟิล์มขาด รูปนั้นก็เลยฉายค้างอยู่ อารมณ์ที่เกี่ยวพันใจเราอยู่ขณะหัวเลี้ยวหัวต่อ ก็คือคติภพที่เราไปอุบัตินั่นเอง

ตัวเองเคยประสบมาแล้ว ก่อนหน้านั้นหลงว่า ถ้าเวลาจะตาย ขออย่าได้มีทุกขเวทนาเลย เราจะได้ตั้งสติ ตามรู้จิตของตนได้ ก็เหมือนอย่างกับโชคให้โอกาสได้ทำแบบฝึกหัด ซ้อมฝึกดูใจ กล่าวคืออยู่ดีๆ ก็ปัสสาวะเป็นเลือดโดยไม่มีอาการเจ็บปวดหรือผิดปกติอื่นใด ถ้าไม่ก้มไปดูปัสสาวะของตัวเองก็จะไม่รู้ว่าเลือดออกปนมาอย่างกับท่อประปาแตก มันออกจนกระทั่งพอลุกจากที่นอนไปห้องน้ำ ปัสสาวะเสร็จ ก็หน้ามืด ทรุดลงกองอยู่หน้าชักโครกนั่นเอง

ครั้นมีแรงกลับมาที่นอนได้ก็กำหนดจิตไว้กับ *พุท-โธ* ปรากฏว่าเห็น จิตตัวเองแยก มีส่วนที่เป็นเหมือนผิวน้ำ ที่สติกำกับอยู่กับ *พุท-โธ พุท-โธ* บางแสนบาง เดี๋ยวก็พริ้วหายไป เดี๋ยวก็ปรากฏ ส่วนจิตที่เหลือทั้งหมด ไร้สำนึก สติแตะลงไปไม่ถึง เดี๋ยวเรื่องนั้นพัดขึ้นมา เรื่องนี้ แล้วก็เรื่องโน้น อย่างกับมีหนังกลางแปลงสัก ๑๐ โรงฉายให้ดูพร้อมๆ กัน จะหยุดอันไหนก็หยุดไม่ได้

ใจสั่งให้หยุด พยายามเพ่ง *พุท-โธ* เสียบลงไปให้เป็น *พุท-โธ* ทั่วพร้อมหมดทั้งใจ ตอนแรกก็ทำท่า

ว่าหนังทั้งหมดจอล้ม ใจจดจ่อเป็น *พุท-โธ* ยังไม่ทันถึงอึดใจ ประเดี๋ยวเดียว *พุท-โธ* ก็ถูกเบียดพริ้วขึ้นมาอยู่ที่ตรงผิว เห็นวับๆ แวมๆ ตามเดิม น้ำข้างใต้ คือจิตทั้งดวง ก็ชุลมุนชุลเกกันใหญ่ หยุดไม่ได้เหมือนกับเราตั้งใจประทับปืนเล็ง ทัศนวิสัยภายนอกสงบ ปลอดโปร่ง ไม่มีลมพายุ สิ่งรบกวนใดๆ แต่มือของเราเองมันสั่นตลอดเวลา ทำอย่างไร อย่างไร ก็บังคับเข้าศูนย์ไม่ได้ ก็เลยได้คิดว่า ที่อวดโม้เอาไว้ถ้าไม่มีทุกขเวทนาเราจะเลี้ยงตัวรอดนั้น ถ้าไม่ได้ประกอบเหตุที่สมควร คือไม่ได้ฝึกเอาไว้ให้เพียงพอกำลังของมรรคย่อหย่อน อย่าคิดว่าจะติดสินบนไปทางลัด คือ ไม่มีทุกขเวทนาแล้ว จะเลี้ยงตัวรอด

เมื่อหายแล้ว มีโอกาสได้กราบท่านอาจารย์ท่านก็หัวเราะ หึ หึ ซักไซร้ว่า เป็นอย่างไรล่ะ ไม่มีทุกขเวทนาแล้ว เอาตัวรอดไหมล่ะ ก็กราบเรียนท่านว่า ไม่รอดเจ้าค่ะ เพราะเหตุนี้แหละ *มันจึงต้องฝึก ฝึกกันอย่างจริงจัง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร* ท่านไม่เคยตรัสว่าบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะขี้เกียจขี้คร้าน เราเคย

หลงว่า ตัวเองมีปัญญาสามารถหาทางลัดได้ คราวนี้ซึ้งเลย ตั้งหน้าพากเพียรไปโดยสุจริต เลิกคิดหาลู่ทางคอรัปชั่น

ท่านอาจารย์บอกว่า บนถนนสาย *มรรค* ค่าของเงินไม่ยุบไม่พอง เงินสกุลอริยทรัพย์ที่ขวนขวายหามาได้เท่าไร ก็มีค่าเท่านั้น อย่านึกโกงว่า ถ้ามีปัญญา มีโน่น มีนี่แล้ว ไม่ลงมือประกอบเหตุ คิดสร้างวิมานในอากาศ จะทำให้มันพองออกได้ ไม่มีดีไม่ดี กิเลสสอดไส้เข้ามา ทำให้หลงว่ามีอริยทรัพย์แล้ว แต่ปรากฏว่าขนเงินเก๊ไปทั้งนั้น ไปถึงไหน เขาก็ไม่ยอมรับเงินของเรา

เมื่อเห็นอย่างนี้ รู้อย่างนี้แล้ว จะได้เริ่มฝึกใจของตน เพราะรู้ไม่ได้ว่าเดินออกไปจากห้องประชุมนี้ เราอาจถูกรถชนตาย หรือเกิดอะไรๆ ขึ้นก็ได้

อย่างผู้อำนวยการโรงพยาบาลร้อยเอ็ดที่ถูกยิงตายเมื่อสองสามวันนี้ เป็นเพื่อนนักเรียนแพทย์ จบรุ่นเดียวกัน ก่อนถูกยิงตาย ท่านมาเข้าร่วมสัมมนาเรื่อง นิ่วในทางเดินปัสสาวะ ที่คณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น คุณหมอสง่า นิลวรางกูร

เพื่อนร่วมรุ่นอีกท่านหนึ่ง เป็นผู้จัด ระหว่างสัมมนา ท่านยังพูดคุยกับคุณหมอรุ่นพี่ที่นำผลงานวิจัยไปเสนอ เล่าถึงผู้ป่วยที่โรงพยาบาลของท่าน หลายรายมีอาการทำนองนี้ กลับไปจะไปรวบรวม ศึกษาวิจัย ท่านให้ข้อคิด แลกเปลี่ยนความเห็นด้วยความสนใจ เต็มไปด้วยความหวัง ความเบิกบาน ได้พูดคุย ปรับทุกข์ประสาเพื่อนกับคุณหมอสง่าระหว่างพักการประชุม

เมื่อเลิกสัมมนา ท่านขับรถกลับจังหวัดร้อยเอ็ด ไม่มีใครคิดเลยว่า ไปแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ท่านถูกยิงตายขณะเดินทางกลับบ้าน ไม่มีอะไรแน่เลย ถ้าเราไม่เตรียมหลักใจไว้ให้พร้อม ไม่หาเสบียงของอริยทรัพย์ไว้ แล้วจัดลำดับให้ดีว่า ถึงยามคับขันจะหยิบอะไรขึ้นมาใช้ได้ทันท่วงที ก็ยากจะรักษาตัวรอด

หลายท่านรอบรู้ทั้งนั้น เวลาพูด เวทนา.. อ้อ .. คนละส่วนคนละอันกันกับใจ ให้กำหนดสติ รู้ไว้ แต่พอเวทนาเกิดขึ้นจริง เราไปเยี่ยมท่าน ปรากฏว่าหงุดหงิด ไม่ได้อย่างใจไปเสียทุกอย่าง เราแย้บว่าทำไมไม่กำหนดสติล่ะคะ ตาเขียว เอ็ดตะโรว่า โอ้ย.. ใครจะทำไหว ก็มันปวดขึ้นมาถึงหัวใจ คุณไม่เจ็บ

คุณจะพูดยังไงก็พูดได้ ลองมาเจ็บดูบ้างสิ

ท่านอาจารย์ถึงเตือนว่า ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด มันเป็นอย่างนี้ ทั้งที่รู้ แต่รู้ด้วยสัญญา ไม่เคยนำมาลองฝึกปฏิบัติกับตัวเอง ให้รู้เห็นเป็นปัญญาแจ่มชัดขึ้นในใจ เวลาสอนคนอื่นน่ะสอนได้ สอนเท่าไร เท่าไร ก็สอนได้ แต่พอเอามาสอนตัวเอง มันไม่ฟัง และไม่ยอมฟัง ไม่ยอมทำตามทั้งนั้น เพราะมันเคยแต่ทำตามกิเลส ที่ผูกขาดลากจูงจิตใจเอาไว้ตลอดกาล ท่านจึงย้ำว่า ถ้าอะไรก็ตาม เราไม่ทำให้รู้ เห็น เป็นขึ้นในใจของเราแล้ว อย่าหวัง อย่าหวังว่าจะคุ้มครองตัวรอดได้ ต้องทำให้รู้ เห็นประจักษ์ขึ้นในใจตนเสียก่อน

การที่เราจะไปช่วยคนไข้ ตัวเองต้องทำให้ตัวเชื่อทุกอย่างที่พูดกับคนไข้ ไม่อย่างนั้น พูดไปแล้วคนไข้อาจประท้วงว่า แล้วตัวหมอเองเคยเจ็บเท่านี้หรือเปล่า ลองมาเจ็บดูบ้างเป็นไร

มีอาจารย์ท่านหนึ่ง เป็นมะเร็ง ลุกลามไปที่กระดูก ตอนที่ปวดกระดูกมากๆ อาจารย์เปรียบเทียบให้ฟังว่า ไม่ว่าจะนั่ง ยืน เดิน หรือนอน มัน

เหมือนกับมีปลายเข็มแหลมๆ ทิ่มแทงอยู่ตลอดเวลาทุกรูขุมขน อาจารย์ถามดิฉันว่า ลองนึกดูเถิด จะเอาสติไปกำหนดกับอะไร ที่ตรงไหนดี ต่อมา.. ต่อมา.. ยาสมุนไพรช่วยให้ความเจ็บปวดทุเลา อาจารย์เล่าว่า พอหลับได้บ้าง เพราะเจ้าเข็มแหลมๆ เปลี่ยนสภาพเป็นแค่กรวดก้อนเล็กก้อนน้อย

โปรดนึกสภาพดูว่า ถ้าเราไปนอนบนก้อนกรวด เราจะนอนได้ไหม นอกจากนอนไม่ได้แล้ว ยังโกรธ หงุดหงิด กระสับกระส่าย ตั้งสติไม่ได้อีกด้วย แต่อาจารย์ผ่านข้อสอบที่รุนแรงร้ายกาจกว่านี้มาแล้ว เลยรู้สึกทนได้ พอตั้งสติได้เป็นครั้งคราว จิตใจเบาขึ้น แต่ไม่ใช่ว่ามีความสุข ยังรู้ว่าอยู่บนเม็ดกรวด ซึ่งบางทีก็คั่วไฟร้อนๆ อีกด้วย นี่แหละอานุภาพของทุกขเวทนา ความเจ็บปวด

ถ้าไม่ทำภาวนา จนใจยอมเชื่อว่าเวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา เมื่อเรายังนั่งสบายอยู่อย่างนี้ ถ้าเกิดเป็นเหน็บขึ้นมา แล้วสั่งไม่ให้ขยับ ให้เอาสติกำหนดจนเห็นเวทนาแยกตัวอยู่ เป็นสักแต่ว่าเวทนา รับรองทำไม่สำเร็จ เพราะเหน็บไม่ได้รู้สึกอยู่แต่ที่ขา มัน

ไปจับอยู่ที่ใจ จนทนไม่ไหว หาจังหวะที่จะเอาสติไปกำหนด แยกให้เห็นว่า เวทนาก็เป็นเวทนา ใจก็เป็นใจ ไม่ได้ สติแทรกไม่เข้า เพราะความยึดว่าใจเจ็บด้วย เป็นตัวดึงความเจ็บปวดมาคลุกกับใจ จนกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันไปหมด

แต่หลักมีอยู่อันหนึ่ง อาจารย์ลำดับให้ฟังขณะที่อาจารย์พอสบาย ถ้ามีใครคอยเตือนเอาไว้ อาจารย์คะ อย่าลืมเอาสติกำหนดไว้กับใจ อาจารย์ก็กำหนดได้ ครั้นเผลอ คือเวลาพลิกตัวเปลี่ยนท่า ขณะที่พลิก ระดับที่วางแขนหรือขาเหลื่อมไปเพียงแค่หนึ่งชั้นบางๆ ของผ้าห่ม ก็มีความหมายเหลือแสน ภรรยาที่มาเฝ้าพยาบาลอยู่ทุกวันทุกคืนก็แย่จากความเหน็ดเหนื่อย ห่วงกังวล อาจารย์เองก็แย่จากพยาธิสภาพ และกำลังใจที่ร่อยหรอไปทุกวัน ต่างฝ่ายต่างก็พร้อมที่จะประสาท

พอจะพลิกตัวครั้งไร ใจก็เริ่มเครียด มัวจดจ่อกังวลว่า ผ้ารองตรงข้อศอกไม่พอดี ตรงใต้เข่าหนาเกินไป ฯลฯ ทั้งที่เรามองดู ก็ไม่รู้สึกว่าหนาบางต่างไป แต่ใจของอาจารย์ตอนนั้น ไว ละเอียด แยกได้

เป็นไมครอน

ขณะที่มัววุ่นวายกับผ้า เผลอส่งใจออกไปข้างนอก สติก็พลัดหลุดไปจากใจ ใจกับเวทนามาเกาะเกี่ยวกันแน่น ถึงได้ผ้าห่มผืนที่ถูกใจมารองแล้ว ก็ยังปวดอยู่นั่นแหละ กว่าจะแยกใจออกจากเวทนาได้บางครั้งหมดไปครึ่งค่อนวัน หรือวันทั้งวันเลย สะบักสะบอมอยู่อย่างนั้น จนผลอยหลับไปก็มี ลืมตาขึ้นมาใหม่ จึงค่อยมีสติ แยกใจออกมาได้

มันเป็นอย่างนี้ ขณะเผลอนั้นสั้นเพียงกะพริบตาครั้งเดียว ครั้นมันชนะเราแล้ว กว่าจะตีตื้นกลับมาได้ สะบักสะบอม ถ้าเป็นอย่างนี้ครั้ง ๒ ครั้ง สติจะไหวตัว คอยรักษาตัวเองได้ทันท่วงที เพราะความเจ็บปวดนั้นไม่สุนทรีย์เลย

ผู้มีสติปัญญา มีเหตุผล จะระมัดระวัง ปรับปรุงใจของตนให้สงบเบาขึ้น แต่ถ้าเป็นพาล จะโทษซ้ายป่ายขวา ภรรยาก็ไม่ดี ลูกก็ไม่ดี พยาบาลก็ไม่ดี หมอก็ไม่ดี ทุกอย่างไม่ดีหมด อกุศลวิบากยอดพุ่งฉิว แต่แรกมีหนี้อยู่พันบาท พอเสร็จงบบัญชี หนี้เพิ่มเป็นร้อยล้าน

ขณะจะเปลี่ยนภพเปลี่ยนภูมิ ถ้าไม่มีสติรักษาใจ กิเลสจะมาชักจูงให้เราตกหนัก เอาตัวไม่รอดเพราะอย่างนี้

กิเลสไม่ต้องการปลดปล่อยสัตว์โลกให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์ แต่ต้องการหวงแหนไว้เป็นข้าทาสบริวาร ให้อุ่นหนาฝาคั่ง จึงเย้ายวน ชักจูงให้ใจเผลอสติ รู้สึกว่าสภาวะรอบข้างเป็นสิ่งไม่สบอารมณ์ เมื่อไม่สบอารมณ์ เกิดความคับข้อง อะไรๆ ที่กระทำก็เป็นอกุศลไปหมด เมื่อไม่มีสติแล้ว ใจก็หมดความไตร่ตรอง ยับยั้งชั่งตวง ในการประกอบกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ผลจึงกลายเป็นความเดือดร้อนแก่ตน

หากไม่หงุดหงิดคับข้อง ก็อาจเสียดาย อาลัยอาวรณ์ชีวิต ไม่อยากตาย ไม่ต้องการตาย ใจก็ทุกข์โทมนัสเดือดร้อนเช่นกัน

การมาฝึกภาวนา ไม่ได้หมายความว่าจะหนีพ้นกรรมไม่ดี เป็นแต่เพียงแค่ว่าเราพยายามช่วยตัวเอง เป็นต้นว่า ถ้ามีหนี้อยู่หมื่นบาท *การภาวนารักษาใจให้ไปเกิดในถิ่นที่สมควร* ได้รู้จักพุทธศาสนา

มีผู้ฝึกอบรมบ่มอุปนิสัยของเราให้มีคุณธรรมความดี มีอริยทรัพย์เลี้ยงตัว ก็เหมือนกับเรารู้ว่าตัวเองมีหนี้อยู่ เขาจะมาทวงเป็นงวดๆ เราเตรียมพร้อมเอาไว้ พอเขามาทวง เราก็มีใช้ให้เขาได้ หนี้ก็ลดไปโดยลำดับ ผลที่สุด หมื่นบาทก็หมดได้ ภพชาติที่ไปเกิดแต่ละครั้งก็เป็นมรรค ให้เราขวนขวายช่วยตัวเองปลดหนี้เก่า ขณะเดียวกันก็ยุติการสร้างหนี้ใหม่ ผลที่สุดก็เป็นไทแก่ตัว

แต่ถ้าไม่ฝึกสติ อบรมปัญญา ไม่รู้จักภาวนา ใจปลิวตามอารมณ์ ไปอุบัติในถิ่นที่ไม่มีใครสอนให้รู้จักฝึกอบรมจิตใจ หรือมีผู้ฝึกสอน ใจของเราก็มืดบอด ปิดหู ปิดใจ ไม่รับฟัง ปล่อยชีวิตให้สูญไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่อาจชำระหนี้ให้หมดสิ้นได้

ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้ เราอาจปล่อยใจหลงไปอุบัติในภพภูมิสัตว์เดรัจฉาน ไม่สามารถดูแลจิตใจได้ เพราะต้องกังวลแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิตวันต่อวัน หาที่พักพิงกายให้ปลอดภัย ไม่เปียก ไม่ร้อน ไม่หนาวจนเกินทน เวลาหมดไปด้วยเรื่องของร่างกาย

ท่านผู้รู้กล่าวว่า ขันธ์ทั้งห้าเป็นรวงรังแห่งทุกข์ เป็นภาระหนัก ระหว่างดูแลขันธ์ อาจก่อบาปก่อกรรมขึ้นใหม่ พอเจ้าหนี้มาทวง ..เมื่อวานนี้ เกิดเจ็บกะทันหัน เสียค่ารักษาพยาบาลไปหมดแล้ว เลยต้องผัดหนี้ต่อไปอีก นานวันเข้า ทั้งดอกทั้งต้น ทั้งหนี้ใหม่ รวมเข้าแล้ว หมื่นบาทอาจกลายเป็นร้อยล้านก็ได้

การฝึกอบรมใจ ให้มีสติ มีปัญญา ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ก็เพื่อคุ้มครองใจไปอุบัติในที่เหมาะควร จะได้เอาเหตุการณ์ในชีวิตมาเป็นหินลับสติปัญญา ให้ใจรู้เห็นตามเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ หยั่งรากลงไปจนกระทั่งสติไม่เพียงแค่ลอยอยู่แต่ผิวๆ เป็นจิตสำนึกน้อยนิดเดียว คุ้มครองตัวยังไม่ได้ หากค่อยหยั่งลงไป หยั่งลงไป จนอาณาบริเวณของจิตสำนึกลึกลงไป ลึกลงไป โดยลำดับ อย่างพระพุทธองค์สติของท่านที่ได้ฝึกเต็มรอบแล้ว ไม่ว่าท่านจะอยู่ในอิริยาบถใด แต่ละขณะ แต่ละขณะ สติก็อยู่กับใจต่อเนื่องกัน ไม่ขาดวรรคขาดตอน

สติที่พัฒนาอย่างนั้นแล้ว เป็นสติที่หยั่งทะลุจิตไร้สำนึกทั้งหมด ทำให้จิตทั้งดวงกลายเป็นจิตรู้

สำนึก เพราะมีสติเครื่องระลึกรู้ตามเป็นจริงรักษาอยู่ จึงเป็น *พุทธะ* รู้ ตื่น เบิกบาน คุ้มตัวรอดตลอดไป

จิตพวกเรามีเปลือกเป็นพุทธะ แต่ไส้เป็นกิเลสสารพันชนิด ประเดี๋ยวๆ เปลือกปริแตก ทำให้ไส้เยิ้มเหนียวหนึบออกมาเคลือบเปลือกมิดหมด เราก็กลายเป็นกิเลสไปทั้งแท่ง บริหารกันด้วยกิเลส จึงเอาตัวไม่รอด

เวลาที่เปลือกปริคือขณะวิกฤต เหนื่อยมากๆ เจ็บปวด หรือไม่ได้ดังใจ เวลาสบายๆ นั้น พุทธะผ่องใส เบิกบาน ทำให้หลงตัวไปว่าเราไม่มีกิเลสเหลืออยู่อีกแล้ว โกรธก็ไม่เป็น เห็นใครก็สงสาร รักชอบไปหมด เมตตาไปทั่วหน้า แต่พอไม่ได้อย่างใจปุ๊บ ไม่ทราบเปลือกหลุดไปข้างไหน ไอ้ความขี้โกรธขี้เกลียด เยิ้มหนึบออกมา เป็นยางเหนียว พออะไรมาแตะเข้า ก็คลุกติดเข้าไป ไม่ได้บันยะบันยัง มันเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไม่ประมาท อย่าปล่อยกาลเวลาให้กลืนกินชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้นเราควรขวนขวายช่วยตัวเอง ฝึกสติปัญญาให้เต็ม

รอบ นึกไว้ว่า เราคือผู้ป่วยสิ้นหวัง เพราะอย่างไร อย่างไร ตัวเราก็ไม่พ้นความตายไปได้ มันเตือนเรา ว่า เหลือเวลาอีกยี่สิบปี อีกสิบปี การคิดเช่นนั้น ยังเป็นความประมาท ให้คิดเสียว่า ผู้ป่วยสิ้นหวัง ตายเมื่อไรย่อมได้ จะได้ไม่ประมาท และเตือนตัว เอง สอนตัวเอง ให้ฝึกสติเอาไว้ หมั่นฝึกเรื่อยไป จนกระทั่งสตินี้เป็นอัตโนมัติ คอยรักษาใจ

เมื่อใจคิดไปตามความจดจำ หรือนึกปรุงไป ตามอารมณ์ สติจะเป็นห้ามล้อให้หยุดคิด รักษาใจ ให้สงบ มีสมาธิเป็นพื้นฐาน ไม่ไปคิดอกุศลกับใคร ไม่เพ้อเจ้อเปล่าประโยชน์ พออารมณ์พัดขึ้นมา สติ ก็เตือน ไม่มีประโยชน์ เพราะความด้นเดาคาดคิด คือเงาทั้งนั้น คิดแล้วทำให้เราเห็นผิด ไปก่อกรรม ทำเข็ญกับผู้อื่น โดยเปล่าประโยชน์ สู้ให้เหตุการณ์ จริงๆ เกิดขึ้น ได้เห็นด้วยตาของเรา ได้ยินด้วยสอง หูของเรา ถึงตอนนั้นค่อยตอบสนองออกไป เป็น ปัจจุบันกรรมที่มีสาระ มีสติปัญญากำกับ สิ่งที่ทำ ไปจึงเป็นมรรค เมื่อเป็นมรรคแล้ว ชีวิตของเราก็ ปลอดภัย

ทุกๆ ขณะของชีวิต เหมือนเรายืนอยู่ตรงทางแพร่ง เลี้ยวขวาไปด้วยสติปัญญา สัมมาทิฐิ ก็เปิดประตูมรรค เลี้ยวซ้ายไปด้วยอารมณ์ ก็กลายเป็นสมุทัย เปิดโรงงานผลิตทุกข์ ทำให้ชีวิตขาดทุนสูญกำไร

ทุกๆ ขณะ ให้นึกว่าเราจะเลี้ยวขวาหรือเลี้ยวซ้าย เราเท่านั้นมีสิทธิเด็ดขาดที่จะเป็นผู้ตัดสินใจ ไม่มีอะไรจะมาบังคับใจของเราได้ ถ้าแน่วแน่เด็ดเดี่ยวว่า จะยึดเหตุผลเป็นหลัก เราก็สามารถช่วยตัวเองให้เดินรุดหน้าไปบนมรรคด้วยความรอดปลอดภัย

แต่ถ้าไม่ทำจริงจัง เผลอสติเมื่อไร เราก็กลิ้งเข้ารกเข้าพง ถูกบ่วงทุกข์รัดมัดตัวมัดใจจนขาดทุนสูญกำไรเรื่อยไป เกิดความท้อถอย เบื่อ ลังเล สงสัยว่าการปฏิบัติมีผลแน่หรือ คิดเพ่งโทษธัมมะว่าเป็นหมัน แทนการย้อนมาตรวจสอบวิธีการของตนว่าถูกต้อง รัดกุม แน่หรือ

หากการฝึกจิตใจเป็นเรื่องไม่จริงไม่จัง ไร้ผลงมงาย เหตุไฉนเจ้าชายสิทธัตถะผู้บริบูรณ์ด้วยโภคสมบัติ อำนาจราชอาณาจักร จึงไม่ไยดีสิ่งเหล่านี้

หากโลกสมบัติมีคุณค่าสาระ สามารถหอบหิ้วไปเป็นประโยชน์ได้จริงจัง เจ้าชายสิทธัตถะคงไม่สละเป็นเดิมพันเพื่อออกแสวงหาวิมุตติธรรม ปลดเปลื้องใจจากพันธนาการของความยึดเห็นผิดเป็นชอบ หลง วน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์โทมนัส ไม่รู้จบ วิมุตติจิตของท่านเป็นไทจากวัฏวน อิสระ เบา สงบร่มเย็นอย่างแท้จริง หากพิจารณาพระพุทธองค์เป็นหลัก เราก็หมดความลังเลสงสัย เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป

หากสิ่งที่พูดกันในวันนี้สะดุดใจท่านผู้ใดให้เริ่มและเร่งปฏิบัติ เพราะเห็นตนเองเป็นผู้ป่วยสิ้นหวังแล้ว ขออานิสงส์จากบุญกุศลเหล่านั้น เป็นพลวปัจจัย ให้จิตของแต่ละท่าน ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉันรับเชิญมาพูดในวันนี้ ดำเนินอยู่บนมรรค ด้วยความแน่วแน่มั่นคง สร้างสมเมตตากรุณา สติปัญญา อภัย ให้อโหสิ เห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง เพื่อชะล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน

โลกถูกตัณหาก่อขึ้น
ถูกชราล้อมไว้
ถูกมฤตยูปิดไว้
จึงตั้งอยู่ในความทุกข์

สํ.ส. ๑๕/๖๗

โลกมีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องผูก
มีวิตกเป็นเครื่องเที่ยวไป
เพราะละตัณหาเสียได้
จึงชื่อว่าตัดเครื่องผูกได้ทั้งหมด

สํ.ส. ๑๕/๖๕

ทิฐิ

จากหนังสืออนุสรณ์ นายแพทย์พีร์ คำทอน ท.ช.
อดีตแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร้อยเอ็ด
วันเสาร์ที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๙

โลก คือ หมู่สัตว์ หรือจะย่นย่อเข้ามา ก็คือกายและใจ ของเราแต่ละคน

ใจ มีหน้าที่เป็นตัวรับรู้ และเป็นตัวแปรสำคัญที่ไปให้ความหมายกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น ถ้าความหมายที่ใจให้ ถูกต้อง เที่ยงตรง ตามสภาพเป็นจริง ก็ไม่เกิดปัญหา แต่โดยทั่วไป ใจมักให้ความหมายเปลี่ยนแปรตามอารมณ์ที่บังเกิดในใจแต่ละขณะๆ ไม่คงเส้นคงวา หาสาระแก่นสารมิได้

อะไรคือสาเหตุให้ใจเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น?

ใจเป็นธาตุรู้ หากไม่มีสิ่งเคลือบแฝงแปลกปนเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตามสภาพเป็นจริง โลกก็หมดปัญหา แต่เพราะใจมีสิ่งเศร้าหมองเคลือบบังอยู่ ทำให้ความเห็นหรือทิฐิบิดเบือนไปจากความจริง ปัญหาจึงเกิดขึ้น

ทิฐิที่บิดเบือนไปนี้ มีรากเหง้ามาจากความรู้ไม่รอบ รู้ไม่เท่าทันสภาพเป็นจริง แล้วไปยึดมั่นสำคัญหมายว่าถูกต้อง ดีงามแล้ว หรือจะอุปมากับการทำโจทย์เลข โจทย์ให้คูณ 3 กับ ๕ แต่ความที่เรามีทิฐิบิดเบือน จึงเห็นคลาดเคลื่อนไปว่าโจทย์ให้คูณ 8 กับ ๕ เราก็ใส่คำตอบไปว่า ๔๐ ทั้งๆ ที่ ๘ คูณ ๕ ได้ ๔๐ จริง แต่ในกรณีนี้ คำตอบ ๔๐ เป็นคำตอบที่ผิด เพราะในกาลเทศะนี้ เหตุที่เป็นปัญหาถามว่า ๓ คูณ ๕ ไม่ใช่ ๘ คูณ ๕

วิกฤตการณ์ต่างๆ ในชีวิตของแต่ละคนก็มีมูลเหตุมาทำนองนี้ *อุปาทาน* หรือความยึดมั่นถือรั้น*เป็นตัวแปร*ให้เหตุการณ์ทรุดโทรมหนักเข้า โดยเรารับไม่ได้ว่าตัวเองผิด เรายึดว่า ๘ คูณ ๕ ได้ ๔๐ แล้วทำไมเราจึงผิด มิไยใครจะชี้แจงว่า ปัญหาไม่ได้ถามว่า ๘ คูณ ๕ ได้เท่าไร ปัญหาถาม ๓ คูณ ๕ ต่างหาก แต่เราก็ดับทวารรับรู้ทั้งปวงจากความเป็นจริง พยายามหาเหตุผลต่างๆ นานามาสนับสนุนความยึดผิด เห็นผิด ของเรา เพื่อให้โลกยอมคล้อยตาม

เราพยายามเปลี่ยนความจริงให้เป็นไปตามความคิด ความต้องการของเรา เราปฏิเสธสัทธรรมเพื่อธำรงไว้ซึ่งมายา แล้วเราจะสมหวังได้อย่างไร

เพราะมายาเป็นสิ่งไม่มีอยู่ เป็นเงาที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต แล้วจิตสำคัญผิด หลงไปยึด ทุ่มจิตใจเชื่อว่าเป็นของจริงจัง ของมีอยู่ ดังนิทานเรื่องฉลองพระองค์ชุดใหม่ของพระราชา

ดังได้ยินมา กาลครั้งหนึ่ง มีพระราชาองค์หนึ่งโปรดการทรงฉลองพระองค์ชุดใหม่อยู่ตลอดเวลา ครั้งนั้น กระทาชายนายหนึ่งไปเฝ้าพระราชา อ้างตนเป็นช่างทอและตัดเย็บฉลองพระองค์ที่งดงามหาที่เปรียบมิได้ โดยใช้ไหมทองคำแท้มาถักทอเป็นผืนผ้า พระราชาทรงสนพระทัย รับสั่งให้เสนาบดีจัดหาใยไหมทองคำและสถานที่ในพระราชฐานให้ชายนั้นทอฉลองพระองค์ชุดใหม่ถวาย

เมื่อกระทาชายนายนั้นได้ใยไหมทองคำแล้วก็นำไปเก็บไว้ แล้วทำท่าสาวอากาศ ประหนึ่งสาวเส้นไหมอยู่ในมือ นำไปสอดใส่หูก แล้วลงมือทอหูกเปล่านั้นอย่างขะมักเขม้น

๒-๓ วันต่อมา พระราชาเสด็จมาทอดพระเนตรพร้อมข้าราชบริพาร เขาทำท่าประคองผืนผ้าจากชายหูกขึ้นมาถวายพระราชาให้ทอดพระเนตรพร้อมทั้งบรรยายถึงคุณสมบัติว่า ผ้านั้นบางเบา เนื้อเนียนนุ่มมือ สีสันเป็นประกายเหลือบดุจแสงจันทร์ทรงกลด สมกับบุญญาธิการของพระราชายิ่งนัก พระองค์พอพระราชหฤทัยหรือจะโปรดให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างไร

พระราชาและข้าราชบริพารมองหน้ากันอย่างงงๆ ชายนั้นก็ขัดขึ้นอย่างรู้ทีว่า ผ้านี้เป็นผ้าวิเศษเฉพาะผู้มีบุญญาธิการเท่านั้นจะแลเห็นความงดงามตระการตา มิเช่นนั้นจะเห็นผ้านี้โปร่งแสง ใส กลืนหายไปกับอากาศรอบๆ

สิ้นเสียงอธิบาย ทุกคนต่างแย้มยิ้ม แย่งกันชมถึงความมหัศจรรย์งดงามหาที่เปรียบมิได้ของผ้าผืนนั้นกันเซ็งแซ่ ทั้งที่จริงๆ แล้ว ทุกคนแลไม่เห็นอะไรเลย

กาลเวลาล่วงเลยไป จนครบ ๑ เดือน ช่างทอสะสมไหมทองคำที่เบิกจากท้องพระคลังจนเป็น

ที่พอใจแล้ว ก็ประกาศว่าผ้าวิเศษผืนนั้นยาวพอจะตัดเป็นฉลองพระองค์แล้ว จึงปลดออกจากหูก แล้วนำมาทำท่าตัดเย็บ จนสำเร็จเรียบร้อย จึงทูลเชิญพระราชาให้ทรงฉลองพระองค์ชุดใหม่เพื่อเสด็จรอบพระนครให้ประชาชนชื่นชมบารมี

ผู้คนทั่วไปได้ยินกิตติศัพท์ความวิเศษของผ้าต่างก็ต้องการเป็นผู้มีบุญกันทั้งสิ้น ไม่มีใครยอมรับความจริงว่าตนแลไม่เห็นฉลองพระองค์ของพระราชาจวบจนขบวนแห่เสด็จผ่านเด็กน้อยวัย ๒ ขวบที่ยืนรอรับเสด็จอยู่กับแม่ หนูน้อยผู้ไม่เดียงสาเงยหน้าขึ้นมองแม่ แล้วอุทานอย่างแปลกใจว่า แม่จ๋า พระราชาลืมทรงฉลองพระองค์หรือจ๊ะ?

เราทั้งหลายก็ไม่แตกต่างจากผู้คนในนิทานเรื่องนี้ ขลาดกลัวที่จะยอมรับความเป็นจริง ปล่อยให้อวิชชาและอุปาทาน เจ้าจอมจักรพรรดิของกิเลสพัดพาใจให้ปรุงคิดไปต่างๆ นานา ผลิตความเชื่อผิดเห็นผิด ซึ่งเป็นรวงรังของทุกข์ ขึ้นทับถมจิตใจของเรา จนแยกแยะไม่ออกว่าตรงไหนเป็นความจริง ตรงไหนเป็นความผิด

เรามองกันเพียงผิวเผิน ติดอยู่แค่อาการหรือเปลือก แล้วด่วนลงความเห็น ตัดสินคุณภาพของสิ่งนั้นว่า ดี ชั่ว ถูก ผิด

ทุกวันนี้เราหงุดหงิดคับข้องกับระบบเศรษฐกิจที่ซวดเซ เดือดร้อนกับปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งเพราะผู้คนอดอยากตกงาน เมื่อกระเพาะหิวโหย ศีลธรรมจรรยาก็ระเหยหายไปกับความแห้งแล้งขาดแคลนของพลังกาย ผู้คนดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนโดยไม่สนใจว่าสังคมรอบข้างจะเป็นอย่างไร อีกส่วนหนึ่ง ความทะยานอยากอันไม่รู้อิ่มรู้พอ ทำให้ดิ้นรนไขว่คว้า เบียดบัง ฉ้อราษฎร์บังหลวงมาเป็นของตน โดยไม่ใส่ใจว่าผู้อื่นจะเดือดร้อนลำเค็ญอย่างไร

บ้างก็โทษระบบ โทษจริยธรรม ว่าสอนให้คนคับแคบเห็นแก่ตัว เพราะทุกคนต่างมุ่งเอาตัวรอด ไปแปลคำสอนของพระพุทธองค์ ที่สอนให้มองตนแก้ไขตน ไปว่าท่านสอนให้เห็นแก่ตัว ขาดความรับผิดชอบต่อสังคม และไม่ได้เคยฉุกคิดว่า ทิฐิหรือความเห็น ของเราถี่ถ้วนถูกต้องตรงตามความเป็นจริงแล้วหรือยัง

ถ้าอุปมาใจของแต่ละบุคคลเป็นผืนดิน แต่ละแปลงๆ ความชั่วในกาย วาจา ใจ เปรียบได้กับขยะ ที่ส่งกลิ่นเหม็นเน่าไประคายประสาทของผู้คนในที่ดินใกล้เคียง ถ้าเจ้าของที่ดินไม่รับผิดชอบดูแลกำจัดขยะในที่ดินของตนให้สะอาดเรียบร้อย ผลจะเป็นอย่างไร หรือยิ่งกว่านั้น ถ้าในที่ดินข้างเคียงแต่ละแปลงมีพันธุ์ไม้ที่แตกหน่อออกรากชอนไชเป็นหางไหล ข้ามเขตรั้วเข้ามาโผล่ในที่ของเรา แล้วงอกเบียดดันทรัพย์สินในที่เราให้เสียหายพังไป เราจะรู้สึกอย่างไร

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนหลักเบื้องต้นว่า *การแก้ปัญหาที่ตรงเป้าคือแก้ไขที่ตนเอง* ปรับทิศทางให้ถูกต้อง ด้วยการมองเข้าตน พิจารณาตน เมื่อกำจัดขยะคือละความชั่วได้แล้ว ตนไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่นแล้ว จึงเริ่มฟื้นที่ดินนั้นให้เป็นดินที่อุดมสมบูรณ์ด้วยปุ๋ย ร่วนซุยดี เหมาะที่จะนำพืชพันธุ์ธัญญาหารมาเพาะปลูก

บางท่านฉลาด เกิดแยบคายอุบาย นำขยะไปแปรสภาพเป็นปุ๋ยหมัก แล้วใช้ผลิตผลที่ได้นั้นมา

พื้นดินของตน ซึ่งอุปมากับการใช้สติปัญญาหมุนกิเลสคือความชั่วและความทุกข์ในจิตใจ ให้มาเป็นแยบคายอุบายสอนตน เกิดเป็นคุณธรรมงอกงามขึ้นในจิตใจ เฉกเช่นพืชพันธุ์ธัญญาหาร เมื่องอกงามจนถึงวาระเกิดดอกออกผลให้เราได้นำมาบริโภคใช้สอย กล่าวคือ คุณงามความดีที่หมั่นปลูกฝังจนติดเป็นอุปนิสัย ยังความผาสุกร่มเย็นให้เกิดเป็นเครื่องอยู่อาศัยของจิตใจ ทำให้จิตใจเหล่านี้อวยประโยชน์ต่อโลก ต่อผู้คนข้างเคียง เป็นละอองฝนชุ่มฉ่ำ เป็นที่พักพิงอาศัย เกิดความร่มรื่น อบอุ่นมั่นใจ

ถ้าเราผลีผลาม รีบด่วน เพื่อรับผิดชอบต่อสังคม โดยที่ความเห็นของเรายังบิดเบี้ยวไปด้วยอคติ ๔ กล่าวคือ รัก ชัง เขลา หรือหวาดกลัว เราก็เป็นพิษเป็นภัยมากกว่าจะเป็นคุณเป็นประโยชน์ เช่นเดียวกับการอุปโลกน์ตัวขึ้นเป็นผู้แนะนำ ชักพาผู้อื่นไปยังที่หมาย แล้วจูงเขาเลี้ยวผิด ไปทางซ้ายแทนที่จะเลี้ยวไปทางขวา ยิ่งเพียรมากเท่าใด ก็ยิ่งพากันหลง ห่างออกจากจุดหมายมากขึ้นทุกที

ในกรณีนี้ การเป็นคนขี้คร้าน หยุดนอนพักตรงทางแพร่ง ยังปลอดภัยเสียมากกว่า ความเพียรที่ปราศจากปัญญาหยั่งรู้ทิศทางที่ถูกต้อง จึงเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวง

ใจที่ปราศจากการฝึกฝนจะแกว่งกลับไปกลับมา สมัยหนึ่ง เราเบื่อสี่แยก จึงทุบสี่แยกทิ้ง แล้วสร้างวงเวียนน้ำพุ อีกไม่นานเกินรอ เราก็เบื่อวงเวียนลุกขึ้นทุบวงเวียนทิ้งแล้วสร้างสี่แยกขึ้นมาใหม่ สมัยหนึ่ง เรากระตือรือร้นที่จะใช้ ม. ๑๗ ยิงเป้าผู้ทำผิดเพื่อไม่ให้เอาเป็นเยี่ยงอย่าง อีกสมัยหนึ่งต่อมา เราวุ่นวายใคร่จะยกเลิกกฎหมายลงโทษประหารชีวิต

เราเพ่งติดที่อยู่เงา มองออกนอก วุ่นวายสิ้นเปลืองเวลาเพื่อแก้ไขโลก เปลี่ยนกลับไปกลับมาระหว่างสองปลายของโลกธรรม ฆ่า - ไม่ฆ่า บังคับ - เสรี มืด - สว่าง ชั่ว - ดี ฯลฯ แทนการพร่ำเวลาไปกับระบบอันไม่มีวันสมบูรณ์ เราหมุนทิศกลับมาเพ่งเล็งที่ใจ ถ้าใจละเอียด มีศีลมีธรรม บทลงโทษจะมีว่าอย่างไร ก็ไม่จำเป็นต้องนำออกมาใช้ เพราะแต่ละคนรู้หน้าที่ ความรับผิดชอบ ไม่ละเมิด

สิทธิเสรีภาพของกันและกัน

แต่ถ้าใจของบุคคลหยาบ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ การสอนด้วยคำพูดย่อมไร้ผล ต้องอาศัยการกระทำที่รุนแรงเพียงพอ เพื่อชะงักความหยาบนั้น เมื่อกิเลสมีความหยาบ ความละเอียดได้ ธรรมซึ่งเป็นเครื่องปราบปรามกิเลสก็ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงให้หยาบละเอียดเท่าทันกับกิเลสคู่ต่อสู้ จึงจะกำราบกันได้ราบคาบ เป็นต้นว่า เรามีไม้กระดานที่หยาบขรุขระ จะทำให้เรียบได้ ย่อมต้องใช้กบไส ไม่ใช่เอาผ้าแพรมาขัดถู นอกจากผ้าแพรจะขาดโดยเปล่าประโยชน์แล้ว เสี้ยนยังตำมือให้เป็นอันตรายได้อีกด้วย

ศีลอยู่ที่ใจ ใจที่มีศีลคือใจที่เมื่อมีสิ่งกระทบแล้วสามารถรักษาสถานภาพให้เป็นปกติอยู่ได้ ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว เกิดระลอกแล้วระลอกเล่าของการปรุงคิด เป็นรอยพิมพ์ติดอยู่ในจิตไร้สำนึก แล้วชักพาจิตให้ดิ้นรน หาลู่ทางเคลื่อนไหว ด้วยวาจาด้วยกาย เพื่อให้สำเร็จผล ดังที่รอยพิมพ์คิดหวังปรารถนา

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความจริงที่เป็นแกนหมุนจักรวาลให้ดำรงอยู่ท่ามกลางวิกฤติครั้งแล้วครั้งเล่าว่า *สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ ดับเหตุได้แล้ว ทุกสิ่งย่อมผาสุก*

จิตที่กระเพื่อมสูงๆ ต่ำๆ ลุ่มๆ ดอนๆ ไปตามแรงของความรัก ความชัง ความหลงผิด ที่ครอบงำอยู่ จะถูกอิทธิพลที่ครอบงำเหล่านี้ชักพาให้ทำร้ายตัวเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ สำคัญผิดว่าเป็นการป้องกันตน เป็นสิทธิที่จะหวงแหน ยื้อแย่งสิ่งน่าพอใจใคร่ปรารถนามาเป็นของตน

เด็กวัยรุ่น ๓-๔ คน กำลังเล่นกันอย่างสนุกสนาน งูตัวหนึ่งเลื้อยผ่านมา ด้วยสัญชาตญาณของการปกป้องตน เด็กๆ ช่วยกันตีจนงูตาย สายตาของงูที่มองค้าง คล้ายจะสะท้อนความฉงนฉงาย ไม่เข้าใจว่าการเลื้อยมาอย่างธรรมชาติธรรมดานั้นเป็นความผิดอะไร จึงต้องประสบโทษร้ายแรงถึงเข่นฆ่ากัน

กลุ่มสุนัขกำลังกินชิ้นเนื้อที่เจ้าของผึ่งแดดไว้อย่างเอร็ดอร่อย ชายผู้หนึ่งบังเอิญเดินผ่านมา เจ้า

ของเนื้อร้องตะโกนให้ช่วยไล่สุนัขให้ด้วย พอชายผู้นั้นเดินเข้าไป กลุ่มสุนัขก็กลุ้มรุม กระโดดเข้ากัดเป็นบาดแผลฉกรรจ์จนถึงแก่ชีวิต

พระพุทธองค์ทรงเห็นถึง *เหตุ* รากเหง้าที่ฝังรกรากอยู่ในจิตแต่ละดวง แล้วชักพาแต่ละจิตให้เห็นผิดเป็นชอบ ก่อความเดือดร้อนระส่ำระสายต่อผู้อื่นเพียงเพราะ *ตื่นเงา* ในใจของตัวเอง ปรุงคิดเป็นคุ้งเป็นแคว แล้วหลงเชื่อ เห็นเป็นจริงเป็นจังตามไปโดยขาดสติยับยั้งไตร่ตรอง กระทำเวรภัยต่อกัน ดังตัวอย่างที่กล่าวแล้ว เกิดเป็นสายโซ่อันไม่รู้จบ

เงา เหล่านี้คือความยึดมั่นสำคัญหมายในตัวตน หรืออุปาทานขันธ์ เป็นเหมือนแรงดึงดูดโลกที่ดูดทุกอย่างให้ตกเข้าหาตัวเอง สิ่งใดที่กระทบกระเทือนสวัสดิภาพของตน ความยึดมั่นสำคัญผิดตัวนี้ก็จะผลักดันเราให้ทำทุกอย่าง บดขยี้ ทำลายฝ่ายตรงข้ามเพียงเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของตน ต่อไป เมื่อ *ตัวเรา* เข้มข้น เป็นศูนย์ถ่วงใหญ่เหนียวแน่นแล้ว *ของเรา* ก็ค่อย ๆ ขยายขอบเขต กว้างใหญ่ไพศาลตามไปด้วย ตาสัมผัสอะไรก็อยากได้ไปหมด ได้ยิน

เสียงอะไรก็เป็นความเย้ายวนน่าปรารถนา ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัสกลายเป็นทวารแห่งความร้อนรุ่มกลุ้มคิด กลายเป็นกองไฟ เผาผลาญความสงบผาสุกของจิตใจตนเอง เมื่อเผานานๆ เข้า ไอร้อนจากใจของเราก็รำเพยพัดไปเผาลนสิ่งรอบข้างให้ปราศจากสุขตามไปด้วย ผลที่สุด เรากลายเป็นตัวอันตรายสำหรับทุกชีวิตที่บังเอิญ ผ่านมาเกี่ยวข้องด้วย

ธรรมของพระพุทธองค์สอนให้ดับที่เหตุ ฝึกเจริญสติให้เร็วเท่าทัน เพื่อกั้นกางจิตออกจากความยึด ความหลงผิด ถ้าสติไม่เพียงพอ เราจะขาดภูมิคุ้มกัน ทำตัวเป็นกระจกสะท้อนการกระทำที่เราคิดว่าผู้คนรอบข้างกระทำต่อเรา ผลที่สุด ตัวเองเลยกลายเป็นความชั่ว ความผิด ความบกพร่องเหล่านั้นไปโดยไม่รู้ตัว เกิดเป็นห่วงอันใหม่ของปฏิกิริยาลูกโซ่ ไม่รู้จบ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตของเราก็กลายเป็นส่วนประกอบของโลกคือผู้คนรอบข้างไปโดยไม่รู้ตัว เมื่อโลกกระทบกระเทือน เราก็เดือดร้อน หวั่นไหวตาม

ไปเหมือนดาวนพเคราะห์แปรตามระบบสุริยจักรวาล

สติที่ได้ฝึกจนเจริญถึงระดับหนึ่งจะพาใจให้เกิดปัญญา เบื่อหน่ายต่อการปล่อยตัวเองให้กระดอนกลิ้งไปกลิ้งมาตามกระแสของสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าเราจะเป็นฝ่ายได้เปรียบ เสียเปรียบ ถูก ผิด ดี หรือชั่วก็ตาม เราไม่เป็นไทแก่ตัว

สิ่งสมมติทั้งหลายที่เป็นรูป เกิดขึ้นแล้ว แปรปรวนเสื่อมสลาย แล้ววนกลับ เกิดขึ้นใหม่ เหมือนน้ำ พอได้ยินคำว่า น้ำ เราเกิดภาพพจน์เป็นของเหลวใส บรรจุในภาชนะ หรือไหลอยู่ตามแม่น้ำ ลำคลอง ทะเล มหาสมุทร น้อยคนที่จะคิดต่อไปว่า น้ำเหล่านี้ เมื่อถูกลมและแดดพัดเผา ย่อมระเหยเป็นไอลอยขึ้นไปในท้องฟ้า ครั้นไอน้ำสะสมรวมตัวมากขึ้นๆ แลเห็นเป็นก้อนเมฆ จนในที่สุดอิ่มตัวกลั่นเป็นหยดน้ำ ตกกลับมาสู่แม่น้ำ ลำคลอง มหาสมุทร เป็นวัฏฏะ สืบเนื่อง หมุนเวียนอยู่ดังนี้เรื่อยไป

ไม่เพียงน้ำที่หมุนเวียนเช่นนี้ สสารทั้งหลายทั้งปวงก็แสดงอาการเช่นว่านี้เช่นกัน แม้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายรวมทั้งตัวเรา ก็ไม่ผิดแผกแตกต่างออกไป

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วแปรปรวน เสื่อมสลายไปสู่สภาวะดั้งเดิม แล้วก็ควบคุมเป็นรูปร่าง ถือกำเนิดขึ้นมาใหม่ ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย รอบแล้ว รอบเล่า เป็นประวัติศาสตร์ซ้ำรอย เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ดังนี้

ใจที่เห็นตามความเป็นจริงดังนี้ จะคลายความยึดมั่นสำคัญหมายใน *ตัวเรา ของเรา* อภัย อโหสิต่อกัน เพราะทุกชีวิตล้วนไม่มีสาระแก่นสาร ทุกข์เพราะการแปรปรวนเสื่อมสลายด้วยกันทั้งสิ้น แม้ร่างกายของตนก็ไม่สามารถรักษาให้คงสภาพอยู่ได้ ผลสุดท้ายก็ต้องคืนให้แผ่นดิน แผ่นน้ำ เจ้าของดั้งเดิม เท่าเทียมกันทุกผู้ทุกคน ไม่มีข้อยกเว้น ไม่มีอภิสิทธิ์

สภาพสังคมที่มนุษย์สร้างขึ้นก็เช่นกัน บางขณะสังคมร่มเย็นเป็นสุข ผู้คนมีศีลธรรม พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ สภาพแวดล้อมร่มเย็น น่าอยู่อาศัย ความสมบูรณ์พูนสุขเร้ามนุษย์บางกลุ่มให้เริ่มฟุ้งเฟ้อมัวเมา ไปตาม รูป รส กลิ่น เสียงสัมผัส และโลกธรรม ปล่อยจิตใจให้ต่ำช้าไปตามอำนาจของ

กิเลสเครื่องเคลือบแฝง กระแสจิตใจที่สั่นสะเทือนไปตามความถี่ของกิเลส สามารถทำให้เกิดฝนแล้งทุพภิกขภัย แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิดได้ เกิดเป็นภาวะวิกฤตขึ้น สังคมก็เสื่อมโทรมจนพินาศ

และแล้วบุคคลที่เหลือรอดจากหายนะก็ได้สติตั้งกายตั้งใจ ประพฤติตัวถูกต้องตามทำนองคลองธรรม กระแสของใจที่เป็นธรรมมีอิทธิพลเหนี่ยวนำสิ่งแวดล้อมภายนอกให้เริ่มร่มรื่น อุดมสมบูรณ์เกิดความร่มเย็นเป็นสุขขึ้นใหม่ วนกลับมา ณ จุดแรกเริ่ม

ถ้าเราไม่ลืมแก่นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ และสาวจนพบต้นเหตุใหญ่คือใจแล้ว เราก็สามารถควบคุมคุณภาพของ *เหตุ* ที่จะกระทำ ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ให้ยังผลเป็นความปกติ ร่มเย็นเป็นสุข ด้วยการเอาสติ เอาปัญญา มาเป็นเครื่องคุ้มครองแนะสอนใจ ให้เกิด *สัมมาทิฐิ* เห็นตามสัทธรรม ตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า เป็นความเที่ยงแท้แน่นอนในความหมุนเวียนแปรปรวนแห่ง

โลกสมมติ เป็นวิมุตติธรรมที่ซ้อนทับ สงบ เร้นอยู่ในท่ามกลางสมมติธรรม ที่ฉุดลากสัตว์โลกให้สุขทุกข์ระคนปนเป เปะปะไปด้วยความยึดมั่นถือรั้นเห็นผิดเป็นชอบ สร้างห่วงของอกุศลกรรมห่วงแล้วห่วงเล่า ขึ้นมาเป็นโซ่ตรวนร้อย รัดจองจำจิตใจตนเองให้ตกเป็นนักโทษถูกกักขัง ติดอยู่ในสังสารวัฏฏ์อันหาที่สุดมิได้

คุณหมอพีร์ได้ใช้คุณธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นแกนดำเนินชีวิต ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และการงาน สมดังคำฉันท์ *กฤษณาสอนน้อง* ที่ว่า

"พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา"

หรือจะกล่าวโดยสรุป ก็ว่า เมื่อมีชีวิต พีร์อยู่ที่ไหน ใครๆ ก็รักใคร่พอใจ จากไปแล้ว ผู้คนก็อาลัย ร่ำให้ถึง

ชีวิตใคร ใครก็รัก ก็หวงแหน การเลือกระหว่างหน้าที่ความรับผิดชอบกับความสุขส่วนตัวและครอบครัว เป็นโจทย์ที่ต้องการพลังใจและสัมมาทิฐิอย่างแข็งแกร่ง หนักแน่น เพื่อตอกย้ำให้ใจสงบรำงับ เห็นตามเป็นจริงโดยไม่คลอนแคลนว่า สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ ถ้าใจเห็นสภาวะแท้จริงของพุทธะที่แปดเปื้อนกิเลส ว่าเป็นสารพิษร้ายแรงเพียงใดแล้ว ใจนั้นจะพากเพียร พยายามทุกวิถีทาง เพื่อขจัดชำระล้างกิเลสให้หมดสิ้น หลุดตกไปจากใจของตน เพื่อความร่มเย็น ไร้พิษภัยแห่งพุทธะ ได้แผ่พลังออกไปเป็นคุณประโยชน์ต่อโลก ต่อสังสารวัฏฏ์ ดุจแสงหิ่งห้อยในค่ำคืนมืดมิด สามารถส่องประกายฉายทิศทางที่ไปให้แลเห็นได้

หากข้อเขียนนี้ช่วยจุดเปลวแห่งสัมมาทิฐิและวิริยะในหัวใจดวงใด ที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง ขึ้นได้แม้น้อยนิดก็ตาม รวมเข้ากับกุศลผลบุญที่ตัวเองได้กระทำมาทั้งหมด ขออานิสงส์เหล่านั้นได้เป็นพลวปัจจัยให้จิตของคุณหมอพีร์ คำทอน เข้มแข็ง แน่วแน่มั่นคง ดำเนินต่อไปบนมรรค ตราบจนลุสุขอันเกษม.

ด้วยระลึกถึง

จากหนังสืออนุสรณ์
รศ. ไสว นวลตรณี ท.ช., ท.ม.
๒๙ สิงหาคม ๒๕๒๘

๒๔ สิงหาคม ๒๕๒๘

อาจารย์ไสวคะ

พัฒมาเล่าให้แป้นฟังว่า พัฒมีอาจารย์คณิตศาสตร์อยู่ท่านหนึ่ง ซึ่งพัฒเคารพรักเหมือนพ่อ อยากทำอะไรให้สักอย่างหนึ่ง คือ อาจารย์เป็นมะเร็งที่นาโสฟาริงซ์ ตอนนี้กระจายไปที่กระดูกแล้ว คิดว่าคงเป็นวาระสุดท้ายของชีวิต แป้นก็ถามว่า พัฒอยากทำอะไร พัฒตอบว่า พัฒอยากให้อาจารย์รู้จักภาวนา เพื่ออาจารย์จะได้มีหลักใจเวลาเปลี่ยนภพภูมิ แล้วพัฒก็เลยโมเมสรุปว่า พัฒอยากให้แป้นได้พบกับอาจารย์ เมื่อพบกันแล้วก็เป็นหน้าที่ของแป้นที่ต้องจับอาจารย์ภาวนาให้ได้

ด้วยเหตุนี้ บ่าย ๒ โมง วันเสาร์ที่ ๓ พฤศจิกายน ปีที่แล้ว พัฒกับแป้นก็นัดมาพบกันที่บ้าน

อาจารย์ รถเมล์ทำเหตุให้พัฒมาช้ากว่ากำหนดนัด แป้นก็เลยพบกับอาจารย์แสงนวลและอาจารย์อย่างไม่มีพิธีรีตอง และพบว่าอาจารย์เยาว์วัยกว่าที่คิดไว้มาก ความเจ็บปวดของมะเร็งกระดูกบั่นทอนกำลังไปจนอาจารย์แทบไม่เหลือความสนใจสำหรับสิ่งใดเลย

พอพัฒมาถึง พัฒก็เรียนอาจารย์ตามตรงว่า พัฒอยากให้อาจารย์และอาจารย์แสงหัดภาวนา แป้นถามว่า อาจารย์เชื่อหรือไม่ว่า *สิ่งมีชีวิตที่จิตใจยังไม่สิ้นกิเลส เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏ์*

อาจารย์ย้อนถามว่า แล้วมันเกี่ยวข้องกับการภาวนาอย่างไร

แป้นตอบว่า *ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องนี้ การภาวนาก็ปักหลักไม่ได้* เพราะถ้าไม่เห็นความสำคัญของวัตถุประสงค์ เมื่อทำการวิจัยไป แล้วพบอุปสรรคต่างๆ นานาเข้า ก็จะเลิกเสียกลางคัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทำความรู้จักกับตัวเองด้วยความเป็นรูปและนาม *รูปคือร่างกาย* เปรียบเหมือนเครื่องเล่นวิทยุ เราต้องอาศัยตา หู จมูก ลิ้น

กาย เป็นเครื่องสื่อสารความปรารถนาของใจ เหมือนเครื่องเล่นวิทยุ ช่วยให้เราได้ยินเสียงของคลื่นวิทยุที่ออกอากาศอยู่ *นามคือใจ* เปรียบเหมือนคลื่นวิทยุ เมื่อใจปรุงคิด คลื่นวิทยุก็กระเพื่อมส่งออกอากาศไป

กายและใจจึงเป็นคนละสัดละส่วนกัน ต่างหากจากกัน เหมือนน้ำกับน้ำมัน เมื่อเอาน้ำมาเขย่ากับน้ำมัน จนน้ำมันแตกเป็นหยดเล็กๆ แขวนตัวอยู่ในน้ำ เกิดเป็นส่วนผสมสีขุ่นให้เข้าใจผิดว่าน้ำและน้ำมันละลายเข้าด้วยกัน แท้จริงหาใช่ไม่ หากตั้งทิ้งไว้ น้ำจะค่อยแยกตัวนอนอยู่ชั้นล่าง น้ำมันลอยตัวขึ้นชั้นบน เป็นของเหลวใส แยกออกจากกันโดยเด็ดขาด

เมื่อร่างกายแปรปรวนไปตามความเจ็บไข้หรือความชรา ก็ไม่ผิดกับเครื่องเล่นวิทยุที่ชำรุด หากยังซ่อมได้ คือรักษาด้วยยา หรือบำรุงด้วยวิตามินและอาหารเสริม แล้วกลับแข็งแรงดังเดิม ก็ซ่อมแซมใช้กันต่อไป หากชำรุดจนซ่อมไม่ได้ ก็โยนทิ้งไป แต่คลื่นวิทยุไม่ได้ชำรุดตามไปด้วย มันก็ยังออกอากาศของมันต่อไป เป็นพลังงานกระเพื่อมอยู่ในบรรยา-

กาศ ไม่สูญหายไปไหน

พลังที่ยังไม่สิ้นกิเลส ย่อมดิ้นรนหาเครื่องสื่อสารเครื่องใหม่มาช่วยให้ความรักความชังที่ยังตกค้างอยู่ในใจได้สื่อออกไปถึงผู้รับ *ใจที่ยังเป็นประจุกรรม ไม่สิ้นภพ ก็เที่ยวหาร่างกายใหม่* ครั้นหาได้แล้ว ก็เป็นปฏิสนธิวิญญาณ เข้าไปอาศัยอยู่ในไข่ที่ถูกผสมด้วยเชื้ออสุจิ แล้วเจริญเติบโตเป็นทารกจนคลอดออกมา ใจดวงนี้จึงแสวงสร้างร่างกายใหม่ เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จบสิ้น ตราบเท่าที่ยังไม่รู้จักขจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

การภาวนาคือการวิจัยให้เห็นจริง ว่าร่างกายและใจไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน สามารถแยกจากกันได้ เหมือนน้ำกับน้ำมัน เมื่อวิจัยตอนที่หนึ่งได้แล้ว ก็จะได้วิจัยตอนต่อ ๆ ไป โดยลำดับ เพื่อกะเทาะอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ออกจากใจ

อาจารย์ก็รับฟังอย่างสนใจ และตกปากรับคำว่าจะลองหัดทำ แต่ยังข้องใจว่า เท่าที่จำความได้ไม่เคยทำความเดือดร้อนให้ใคร แล้วเหตุใดจึงต้องเป็นมะเร็งและทรมานมากมายอย่างนี้

แป้นบอกอาจารย์ว่า อะไรๆ ทางโลก อาจารย์ก็ทำถึงที่สุดหมดแล้ว เหมือนอาจารย์ขึ้นไปติดอยู่ที่เพดานและคิดว่าไม่มีที่จะขยับขึ้นไปสูงกว่านั้นได้อีกแล้ว แต่ความจริง ทะลุเพดานขึ้นไป ยังมีท้องฟ้ากว้างขวางสุดลูกหูลูกตา เหมือนกับกรอบความคิดและความเชื่อที่เรารู้ด้วยสัญญาและอุปาทาน คือเพดาน ความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ขณะนี้คือพรในรูปจำแลง ให้อาจารย์ค้นคิด พิจารณา แสวงหาเครื่องมือที่จะทลายเพดานทิ้งเสีย

ถ้าเราเป็นคนไม่ดี เรายังขวนขวายหาทางแก้ไข เพราะทุกคนไม่ปรารถนาความชั่ว แต่ถ้าเราเป็นคนดี *เรายึดความดี* ทำให้ใจตกเป็นทาสของอามิสจากความดีเหล่านั้น เป็นต้นว่า สรรเสริญ ชื่อเสียง เกียรติยศ *เกิดเป็นมะเร็งของใจขึ้น* เพราะ*ใจที่ยึดย่อมขาดความเที่ยงตรง* เอียงไปในทางที่ยึดพอใจ เกิดลำเอียง ไม่เสมอภาคขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านเคยทำให้ผู้ใดเดือดร้อนบ้างแล้วเหตุใดท่านจึงต้องเดือดร้อนเพราะถูกพระเทวทัตปองร้าย ถูกเดียรถีย์รังควานต่างๆ นานา

ถึงอาจารย์ไม่เป็นมะเร็ง วันหนึ่งก็ตายด้วยกันทั้งนั้น เพราะ*ไม่มีสิ่งมีชีวิตตัวไหนเลยที่ล่วงพ้นความตายไปได้* แม้พระพุทธองค์ก็ยังปรินิพพาน ท่านอาจารย์สิงห์ทองจึงว่า เราทุกคนเป็นนักโทษที่มีป้ายตัดสินประหารชีวิตแขวนติดคอมาด้วยตั้งแต่มีลมหายใจเฮือกแรกขึ้นมา แต่เขาจะเอาเราไปเข้าหลักประหารเมื่อไรนั้น เรารู้ไม่ได้ *เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เหตุใดเราจึงไม่เตรียมตัวให้พร้อมเอาไว้* เขาเอาไปเมื่อไร เราจะได้ไม่เสียท่า

หรือถ้าอาจารย์ทำในใจให้เชื่อการเวียนว่ายตายเกิดได้แล้ว ก็ลองฟังเรื่องพระลูกวัดของสมเด็จโต วัดระฆัง ดูบ้าง คราวหนึ่ง พระรูปหนึ่งไปตีหัวเพื่อนพระด้วยกันจนหัวแตก องค์ที่ถูกตีก็ไปกราบเรียนสมเด็จโต สมเด็จกลับดุว่า ก็เจ้าไปตีเขาก่อนเขาก็มาตีเอาคืนละสิ

พระรูปนั้นได้ฟังก็น้อยใจ เพราะท่านอยู่ดีๆ เพื่อนก็มารังแก แล้วสมเด็จยังพิพากษาเช่นนี้ ท่านเลยไปกราบทูลสมเด็จพระสังฆราช สมเด็จพระสังฆราชจึงเรียกสมเด็จโตมาไต่ถาม สมเด็จโตกราบ

ทูลว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าของทุกอย่างย่อมมาแต่เหตุ กรณีนี้ก็เช่นกัน เมื่อชาติก่อนพระองค์ที่ถูกตีหัวได้ไปตีเขาไว้ มาชาตินี้ จิตไร้สำนึกของเจ้าของจำได้ เมื่อสบโอกาส เขาย่อมตีเอาคืนบ้าง แล้วสมเด็จจะโปรดให้จัดการอย่างไร สมเด็จพระสังฆราชจำนนแก่เหตุผล จึงให้สมเด็จโตตัดสินคดีตามความพอใจ

สมเด็จโตกลับถึงวัด ก็เรียกพระทั้งสองรูปมาพบแล้วว่า ในกรณีนี้ ท่านทั้งสององค์ถูกทั้งคู่ สมเด็จเองเป็นผู้ผิด เพราะเป็นเจ้าอาวาสที่เลว ไม่อบรมสั่งสอนพระลูกวัดให้ประพฤติสมเป็นพระ แทนที่จะประพฤติปฏิบัติ กลับมาทะเลาะ ตีกัน ร้ายยิ่งกว่านั้น เมื่อความไม่ดีเกิดขึ้นในวัด ยังวิ่งออกไปสาวไส้ประจานถึงสมเด็จพระสังฆราชให้อื้อฉาวไปทั่ว ท่านจึงผิดเต็มประตู จะแต่งพานดอกไม้ธูปเทียนมาขอขมา

คู่กรณีทั้งสององค์ได้ฟังก็ตกใจ สำนึกในความผิดของตน จิตที่กระด้างด้วยมุ่งที่จะเอาชนะก็อ่อนลง ละล่ำละลักกราบขอขมาโทษต่อสมเด็จ

สมเด็จเห็นจิตใจของท่านทั้งสองพร้อมที่จะฟังแล้ว จึงสั่งสอนว่า เพราะ *ใจของเราไม่เที่ยง* อย่างนี้เอง *จำอะไรก็เพียงสั้นๆ เฉพาะหน้า จึงก่อกรรมก่อเวรให้ตัวเองไม่รู้จบสิ้น* พระพุทธเจ้าท่านเห็นรอบท่านจึงสอนให้อภัยต่อกัน อโหสิกรรมกันเสีย องค์ที่เคยตีเขาไว้ก็จำไม่ได้ จึงเคียดแค้นที่ท่านไม่ลงโทษเพื่อน ผูกเวรใหม่ขึ้นไว้ในใจ ครั้นสบโอกาส ย่อมแก้แค้นเอาหนี้คืน หากท่านตัดสินลงโทษ ใจขององค์ที่ไปตีเขาก็จะก่อเวรขึ้นอีก เพราะจิตเดิมจำได้ว่าตัวทวงหนี้คืนแท้ๆ ทำไมจึงถูกลงโทษ

ถ้าเราเป็นลูกพระพุทธเจ้า เชื่อฟังคำของท่านเราจะยอมรับว่า *ของทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นมาแต่เหตุที่เราเองได้กระทำเอาไว้* ใจก็สงบ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยเต็มใจ อภัยและอโหสิต่อกัน เป็นการตัดหนี้ให้สิ้นไปทีละอันๆ จนหมดสิ้นได้ในที่สุด หรือจะกระทำสิ่งใดลงไป ก็คอยเอาสติถามตัวเองว่า สิ่งที่จะทำนั้นเป็นธรรมหรือไม่ ถ้าอยากในสิ่งไม่เป็นธรรม ก็ฝืนระงับดับเสีย ไม่ก่อกรรมใหม่ที่จะเป็นอกุศลขึ้น ภพชาติก็ลดลงโดยลำดับ

ทั้งสองรูปฟังแล้วสลดใจ เห็นถึงภัยในสังสารวัฏฏ์ อภัยและอโหสิต่อกัน

วันนั้น ก่อนแป้นลากลับ อาจารย์ได้ซักถามถึงวิธีภาวนา แป้นเอาเทศน์ของท่านอาจารย์ชาที่อบรมพระนวกะให้ทำภาวนา และบ้านที่แท้จริง ให้อาจารย์ไว้อ่าน แล้วนัดพบกันอีก

อาจารย์ตั้งใจศึกษาวิธีทำอย่างละเอียด เมื่อพบกันครั้งที่สอง เรา ๔ คนลองนั่งด้วยกัน ทั้งๆ ที่อาจารย์นั่งด้วยความยากลำบาก อาจารย์ก็ลงนั่งขัดสมาธิบนพื้น และสามารถทำสมาธิได้ในครั้งแรก แป้นขอให้อาจารย์และอาจารย์แสงทำกันทุกๆ คืน

จากนั้นเราก็พบกันอาทิตย์ละครั้งเรื่อยมา ถ้าอาจารย์ไม่ปวดมาก อาจารย์ก็พูดคุย ซักถาม เล่าถึงผลการภาวนาของอาจารย์ ถ้าปวดมาก อาจารย์ก็นอนฟังเราคุยกัน แต่ทุกครั้ง อาจารย์จะนั่งสมาธิด้วยกันกับเรา

อาจารย์พูดคำไหนเป็นคำนั้น ถ้ารับปากอะไรแล้วเป็นอันวางใจได้

หลายครั้ง อาจารย์นั่งแล้วจิตรวมจนกายหายไป ทำให้อาจารย์เชื่อว่ากายและใจเป็นคนละส่วนคนละอันกันจริง

เวลาปวด อาจารย์จะเอายาแก้ปวดใส่ถ้วยวางไว้ก่อน แล้วนั่งสมาธิ ถ้านั่งแล้วปวดระงับไป อาจารย์ก็ไม่กินยา แต่ถ้านั่งแล้วยังปวดอยู่ อาจารย์ก็กิน เพราะท่านอาจารย์สอนว่า ร่างกายก็เหมือนเรือแพเมื่อมันรั่วก็ต้องเยียวยากันไป เหมือนเอาชันยาไว้ แต่อย่าไปกังวลหวังกับผลของมัน จนจิตใจระส่ำระสาย

อาจารย์ได้พิจารณาเห็นเหตุหลายอันที่ทำลงไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งเบียดเบียนทรมานชีวิตสัตว์ อันเป็นผลให้ต้องมาเจ็บปวดอย่างนี้

บางครั้งที่โรครุมเร้าอย่างหนัก อาจารย์บอกว่า ภาวนาไม่ได้ เพราะ *ความปวดเป็นเหมือนกาวเหนียวๆ ที่มาแปะติดหัวใจ จนหาพุทโธไม่พบ*

แป้นบอกอาจารย์ว่า ไม่เป็นไร ไม่ต้องตกใจ *เอาสติกำหนดดูความปวด* ไปให้ถี่ถ้วนว่า มันปวดอยู่

คงที่ตลอดกาลอย่างนั้น หรือมีเวลาคลาย มีเวลาเปลี่ยนแปลง *จดจ่อหาตัว* ปวด *ให้ได้* ดูทีหรือ

อาจารย์ก็เริ่มคุ้นเคยกับ *เวทนา*

เมื่อใดที่สติหลุด ความปวดจะโถมเข้าจู่โจม จนอาจารย์บ่นอยากให้ใครเอาปืนมายิง หรือเอามีดมาสับให้ตายไปเสีย

แป้นแย้งว่า ชีวิตนี้ไม่ใช่ของอาจารย์ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การฆ่าตัวเองเป็นบาป เมื่อสมัยท่านเจ้าคุณนรรัตน์ฯ ยังมีชีวิตอยู่ แผลมะเร็งของท่านมีเลือดและน้ำเหลืองเยิ้ม คุณหมอที่เป็นลูกศิษย์จะไปชะล้างแผลให้ ท่านยังสอนว่า เซลล์มะเร็งเหล่านั้นมีชีวิต การไปชะล้างให้เขาตาย เป็นการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า *ตราบเท่าที่ลมหายใจยังมีอยู่ โอกาสที่จิตจะเรียนรู้และไถ่หนี้กรรมตนเองให้หมดไปยังมีอยู่เสมอ*

อาจารย์ก็เลิกบ่น ไม่ว่าจะเจ็บมากน้อยแค่ไหนอาจารย์อดทน มีเหตุผลเสมอ เมื่อนั่งไม่ได้ อาจารย์

ก็นอนภาวนา อาจารย์แสงคอยเตือน ปลอบใจ และเป็นกำลังใจอย่างยอดเยี่ยมแก่อาจารย์

คุณแม่และผู้รู้จักต่างขวนขวายหายาสมุนไพร ยารักษามะเร็งตำรับต่างๆ และวิธีต่างๆ มาช่วยเหลือบรรเทาความเจ็บปวดของอาจารย์ ซึ่งก็ได้ผล เพราะอาการปวดกระดูกอย่างรุนแรงร้ายกาจของอาจารย์ทุเลาจนหมดสิ้นไป

เมื่อต้นเดือนนี้ อาจารย์แสงบอกว่าอาจารย์ไปอยู่บ้านคุณแม่ แต่ไม่ทันไร อาจารย์ก็เข้าโรงพยาบาลอีก เพราะมะเร็งกระจายไปที่ปอด น้ำท่วมปอด คุณหมอเจาะเอาน้ำออกและให้ออกซิเยนช่วย

พอเห็นหน้า อาจารย์ก็เล่าถึงความเหนื่อยและหายใจไม่เข้า แต่ทั้งๆ ที่อาการวิกฤตอย่างนั้นอาจารย์ก็บอกว่า อาจารย์ไม่ลืมพุทโธ

แป้นเตือนอาจารย์ว่า ไม่ต้องตกใจ ถ้าอาจารย์ตั้งสติให้ดี เข้าสมาธิได้ ลมหายใจจะละเอียดจนไม่มีเลย ซึ่งถึงตอนนั้นอาจารย์ไม่ต้องเหนื่อยต่อสู้กับการหายใจ เป็นการพักร่างกายไปในตัว อาจารย์ก็

พยักหน้าและตั้งสติกำหนด

อาการป่วยของอาจารย์ทรุดลงโดยลำดับ แต่กำลังใจดีตลอดมา

วันอังคารที่ ๒๐ แป๋นไปเยี่ยม อาจารย์เพลียจนแทบไม่มีแรงพูด บ่นแสบในปอดไปหมด หายใจไม่ถึงปอด ทั้งที่ให้ออกซิเยนอยู่แล้ว อาจารย์ก็ให้อาจารย์แสงพัดที่หน้าอีก เพื่อลมจะได้ลงไปถึงปอด อาจารย์แสงคอยเตือนให้อาจารย์นึกพุทโธไว้เป็นอารมณ์

วันพุธตอนเย็น อาจารย์ก็หมดลมไปอย่างสงบ แป๋นเชื่อว่า คลื่นวิทยุของอาจารย์ไม่วิปริตไปกับการแตกสลายของเครื่องเล่น จิตของอาจารย์ยังอยู่อย่างเดิม เพียงแต่ตาของพวกเราไม่สามารถสัมผัสสื่อสารกับสภาพไร้เครื่องเล่นวิทยุของอาจารย์เท่านั้นเอง

พัฒคงดีใจ ที่ความพยายามของพัฒบรรลุผล

หากจดหมายฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ได้อ่านอื่นใด ขออานิสงส์เหล่านั้นเป็นพลวปัจจัยให้จิตของ

อาจารย์แน่วแน่อยู่ในธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเจริญงอกงามเป็นมรรคผลโดยลำดับจนลุสุขอันเกษม

ด้วยระลึกถึง

แป้น

บทผนวก

ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ คณะบัญชี จุฬาฯ จัดกลุ่มนิสิตให้เรียนรวมกันเป็นกลุ่ม โดยจัดตามอักษรนำหน้าชื่อ กลุ่ม ข๔ จึงมีชื่อนำหน้าเป็นตัว ส เสือ และ อ อ่าง เสาวคนธ์ ศ. เสาวคนธ์ ส. เสาวนิจ เสาวพรรณ ... อนุตร อมรรัตน์ อร่ามศรี อรพิน อรศิริ อรุณรัตน์ อินทิรา อุสนา อังศนา อบเชย เอมอร ...

ในปี พ.ศ. นั้น นิสิตหญิงจะเกาะกลุ่มกันเหนียวแน่นมาก ไปไหนไปด้วยกัน ทำอะไรๆ ด้วยกันอยู่เสมอ เมื่อจบจากมหาวิทยาลัย ต่างแยกย้ายกันไปทำงานแล้ว กลุ่ม ข๔ ของเรายังคงนัดพบกันอยู่เสมอ ทุกครั้งที่เพื่อนคนใดคนหนึ่งประสบกับความทุกข์ กลุ่ม ข๔ จะรวมตัวกันได้ทุกครั้งครบทุกคน

ช่วงอายุ ๓๕-๔๐ ปี พวกเรา ๔-๕ คนได้มีโอกาสรู้จักกับคุณหมออมรา มลิลา หรือพี่แป้น ทำให้เราได้มีโอกาสศึกษาศาสนาพุทธในแนวปรัชญา

ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ทุกข์ทั้งหลายของเรานั้น เกิดจากการที่เราไม่รู้จักมองโลก ตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริง เราชอบเอาความคาดหวัง เอาความหวังของเราไปกำหนดอยู่ตลอดเวลา ช่วงนั้นพวกเราจึงเริ่มทดลองฝึกช่วยตัวเองด้วยการเข้าไปฝึกใช้ชีวิตอย่างง่ายๆ ในวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เป็นช่วงเวลาที่พวกเราสนุกสนานมาก รู้สึกเหมือนกลับไปมีชีวิตเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง ในภายหลัง เราได้สมาชิกที่มีอักษร พ และ ว เข้ามาร่วมสมทบด้วย ทำให้ขบวนการไปวัดของเรามีสมาชิกเพิ่มขึ้น การฝึกปฏิบัติของเราจึงไม่เคยเคร่งเครียด กลับมีแต่ความสนุกสนาน เบิกบานและร่าเริง

มีผู้กล่าวว่า ช่วงอายุ ๓๕-๔๐ ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เมื่อแลดูเปลือกนอก เรากำลังสดชื่นเบิกบานเต็มที่ แต่ภายในใจของเราเกิดการขัดแย้งกันเอง ใจหนึ่งเชื่อมั่นมุ่งทะยานไปสู่ดวงดาว แต่อีกใจหนึ่งเริ่มเดินสวนทาง เหมือนพระอาทิตย์ขึ้นถึงเที่ยงวันแล้ว นับเวลามีแต่จะคล้อยต่ำลงทุกทีทุกที จนลับขอบฟ้าสิ้นแสงไปในที่สุด

ในช่วงเวลานี้ พวกเราจึงโชคดีที่มีธัมมะเป็นที่พึ่งอาศัย เราเริ่มฝึกที่จะดูใจตัวเอง ด้วยการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะที่จะระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ไม่เผลอใจไปคาดหวัง ยึดมั่นสำคัญผิดเอากับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ทำให้รู้ว่าใจสบายเป็นอย่างไร เกิดความเชื่อมั่นว่าพลังใจนั้นมีพลังมหาศาล ความกลัว ความหวาดหวั่น ความวิตกกังวลจะคลี่คลายไป เกิดเป็นความสงบ ความแจ่มใส ซึ่งกลับเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับตัวเรา

ในช่วงเวลานั้น เราได้รับรู้เรื่องราวความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งในวัยที่ไม่คาดคิดจากพี่แป้น โรคมะเร็งบางชนิดร้ายแรงมาก แม้จะรักษาอย่างไรมันก็กระจายลุกลามไป จนทำให้ถึงแก่ความตายในที่สุด

ด้วยความเชื่อมั่นในพลังใจที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนารักษาใจของตนเองไว้ เราจึงคิดว่าควรพิมพ์หนังสือที่เกี่ยวกับผู้ป่วยสิ้นหวังขึ้น เพื่อเตือนใจผู้ที่อยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ว่าควรเร่งฝึกใจไว้ในขณะที่ร่างกายยังแข็งแรง เพื่อจะไม่ทุรนทุรายเดือดร้อนใจ

ในช่วงที่เริ่มรู้ว่าเรากำลังเข้าที่คับขัน แต่เราจะรู้วิธีเตรียมชีวิตของเราให้เกิดประโยชน์และเป็นสาระในช่วงเวลาที่เหลืออยู่จำกัดนั้น และถ้าโชคร้ายเกิดเจ็บป่วยขึ้น เราจะรู้วิธีภาวนารักษาใจไม่ให้ขุ่นมัว สามารถยอมรับความเจ็บปวดได้ด้วยความกล้าหาญ

ด้วยเหตุที่พี่แป้นเป็นเพื่อนที่คอยแนะนำการปฏิบัติของเรา และเป็นทั้งพี่เลี้ยงที่คอยให้กำลังใจในยามที่เราเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง พวกเราจึงขอร้องให้พี่แป้นคัดเรื่องที่พี่แป้นได้รับเชิญไปพูดให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยสิ้นหวัง เพื่อใช้เป็นบทความในหนังสือเล่มนี้

นุตรรับอาสาถอดเทป เตรียมฉบับร่างให้พี่แป้น เพื่อให้พี่แป้นคัดเรื่องที่สมควรจะพิมพ์ และแก้ไขเนื้อหาให้สละสลวยขึ้น และเมื่อต้องตรวจปรู๊พนุตรเป็นผู้หนึ่งในกลุ่มผู้ตรวจต้นฉบับเพื่อแก้ไขคำผิดนั้น

พวกเรามีงานอดิเรกอีกอย่างหนึ่งในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ การเรียนวาดรูปสีน้ำกับอาจารย์ชนะ ควรเลี้ยง อาจารย์จึงต้องเป็นผู้วาดภาพปกให้เรา

ความยุ่งยากของการพิมพ์ปกคือสี อาจารย์กำหนดว่าดอกบัวเหี่ยวของอาจารย์ต้องสีเขียว นุตรจึงต้องพาอาจารย์ไปโรงพิมพ์บ่อยมาก เพื่อควบคุมให้ได้สีอย่างที่อาจารย์ต้องการ

สุดท้ายคือชื่อหนังสือ *ผิว ความตายมาพราก* เป็นชื่อที่ต้องการสื่อให้รู้ว่า ถ้าเราปฏิบัติต่อกัน มีความรักความเอื้ออาทรต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงชีวิตที่เราเป็นเพื่อนกันแล้ว แม้ความตายก็ไม่อาจพรากเราจากกันได้ เราจะระลึกนึกถึงกิจกรรมและความรู้สึกที่เรามีต่อกันด้วยความสดชื่นรื่นเริงอยู่เสมอ ไม่เคยรู้สึกว่าเราขาดเพื่อน

หนังสือ *ผิว ความตายมาพราก* พิมพ์เสร็จเมื่อปี ๒๕๓๐ ทันใช้แจกในวันวิสาขบูชาที่ ๑๑ พฤษภาคม รวมเป็นเวลา ๙ ปี นับจากวันที่พิมพ์เสร็จจนถึงวันวิสาขบูชา ปี ๒๕๓๙ มีผู้ป่วยและผู้ทุกข์ยากจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งนุตรผู้เป็นแรงสำคัญในการทำงานได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ สมดังความตั้งใจของกลุ่มผู้จัดพิมพ์

นุตรเริ่มรู้ตัวว่าป่วยเป็นโรคมะเร็งในปี ๒๕๓๘ ได้ต่อสู้กับความเจ็บปวดด้วยความอดทนและกล้าหาญ ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งที่นุตรได้ฝึกฝนมาตลอดเวลากว่า ๑๐ ปี จึงเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อนๆ เป็นกำลังใจสำคัญที่จะทำให้พวกเราเร่งฝึกปฏิบัติ ดังบทสวดมนต์ที่ว่า

"ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้"

บัญชีจุฬา รุ่น ๒๖

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวกเพียงที่ใดที่เดียว

๑. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ถนนพระราม ๖ กทม. ๑๐๔๐๐

๒. คุณศิริกุล โชติวุฑฒากร
ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖ โรงพยาบาลศิริราช
กทม. ๑๐๗๐๐

๓. คุณแฉล้ม ขำชัยภูมิ
ตึกนริศรา (โรงพยาบาลเด็ก)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชินี
ถนนราชวิถี กทม. ๑๐๔๐๐

๔. คุณแม่ศันสนีย์ เสถียรสุต
เสถียรธรรมสถาน
๒/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
เขตลาดพร้าว กทม. ๑๐๒๓๐

๕. แพทย์หญิงชนาธิป พันธุ์พิทย์แพทย์
โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๖. ดร. จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๗. นายแพทย์สุรัตน์ เปานิล
โรงพยาบาลค่ายสุรศักดิ์มนตรี
อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

๘. ผศ. เจษฎา โมกขกุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๒

๙. อาจารย์วีระวรรณ จิระไชย
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอเมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๑๐. อาจารย์ปัทมกร นุชอนงค์
โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

๑๑. รศ. นฤมล สินสุพรรณ
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๒

๑๒. คุณพรพิมล พัฒนพิพิธไพศาล
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน
อ.เมือง จ.น่าน ๕๕๐๐๐

๑๓. คุณสันติ คุณาวงศ์
ชมรมรักษ์ธรรม
บริษัท แฟรี่แลนด์สรรพสินค้า จำกัด
๑๖๒/๑๐ ถนนสวรรค์วิถี อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐

๑๔. แพทย์หญิงปาริฉัตร รัตนศิริ
คลินิกหมอปาริฉัตร
๑๐๖/๒๒ ถ.สุขุมวิท ต.ท่าประดู่ อ.เมือง
จ.ระยอง ๒๑๐๐๐

๑๕. ดร. ดาราวรรณ เด่นอุดม
 ๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕ ถนนมิตรภาพ
 อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๑๖. นายแพทย์ทรงศักดิ์ มยุระสาคร
 กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลบุรีรัมย์
 อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๑๗. คุณเลขา ธีรการย์
 หัวหน้างานกลุ่มหอผู้ป่วยอายุรกรรม (อ.๑๒/๑)
 โรงพยาบาลสุรินทร์
 อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๘. คุณสัญชัย ตุลาบดี
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
 อ.เมือง จ.มุกดาหาร ๔๙๐๐๐

คำพูดและความเรียบเรียงที่ดีพิมพ์เป็นเล่มแล้ว

๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้
๒. อย่างไรคือภาวนา
๓. สงครามล้างภพชาติ
๔. ทำงานอย่างไรให้ไม่เกิดทุกข์
๕. การครองเรือน
๖. โรคที่พึ่งตนเองได้
๗. พยับแดด
๘. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์
๙. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล
๑๐. อัตตา
๑๑. ธรรมปฏิบัติ
๑๒. ผิว์ ความตายมาพราก
๑๓. มองตัว
๑๔. เพชฌฆาตความเครียด
๑๕. วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ
๑๖. วิธีแก้เซ็งในชีวิต
๑๗. บัณฑิตที่แท้จริง
๑๘. พึ่งตน
๑๙. เกิดพุทธะเมื่อละกิเลส
๒๐. พุทธธรรมกับมนุษยสัมพันธ์
๒๑. ปฏิบัติเพื่ออะไร
๒๒. หลง
๒๓. โลกมายา
๒๔. พระคุณที่สาม
๒๕. ไข...ใจ
๒๖. สุขใดที่ใจใฝ่หา
๒๗. สาระของชีวิต
๒๘. คุณครูที่รัก
๒๙. บุคคลที่หาได้ยาก
๓๐. มาร
๓๑. กระจกส่องใจ
๓๒. หยุด...ใจ
๓๓. วัยงาม
๓๔. อย่างไรคืออุเบกขา
๓๕. ฐานใจ
๓๖. หยุดก่อนชน
๓๗. เรากับสังคมเสื่อมทราม

๓๘. มรรคหยาบ
๓๙. ที่พักใจ
๔๐. สัจจะ
๔๑. กุญแจใจ
๔๒. การสังคมสงเคราะห์
๔๓. รากแก้ว
๔๔. ยามวิกฤติ
๔๕. ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
๔๖. อยู่เป็นเย็นสบาย
๔๗. การปฏิบัติใจ
๔๘. ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ
๔๙. อยู่เป็นเย็นสบาย (ฉบับมาแตร์ฯ)
๕๐. เอดส์ใจ
๕๑. ธรรมทำให้งาม
๕๒. ความรัก
๕๓. จิตอิสระ
๕๔. เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี
๕๕. วัฏฏะ
๕๖. เดินสายตรง
๕๗. ปัจจุบันจิต
๕๘. สร้างกุศลอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข
๕๙. พระคุณพ่อ
๖๐. ประกันใจ
๖๑. ทำบ้านให้เป็นสุข
๖๒. ค้นหาความสุข
๖๓. ทางแก้ไขจุดบอดของใจ
๖๔. วิธีสร้างเสน่ห์

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย

จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ หรือมีปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเพียงพอ

ในแต่ละรอบปี จะมีฉบับ "ของขวัญปีใหม่" สำหรับท่านที่สนใจใคร่จะนำไปใช้เป็นของขวัญปีใหม่แด่ญาติมิตรสหาย โดยเปิดโอกาสให้ท่านได้ร่วมทุนค่าจัดพิมพ์หนังสือตามจำนวนที่ต้องการ

อมรา มลิลา

๒๔๗๘	เกิดที่กรุงเทพฯ
๒๔๙๔	จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย
๒๔๙๖	จบเตรียมวิทยาศาสตร์จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
๒๕๐๒	แพทยศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ศิริราช
๒๕๐๓-๒๕๐๙	รับราชการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
๒๕๐๖	ลาไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา
๒๕๑๐	Diplomate of the American Board of Pediatrics
๒๕๑๒	Ph.D. (สรีรวิทยา) จาก Medical College of Pennsylvania
๒๕๑๓-๒๕๑๖	รับราชการคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๕๑๘	เริ่มต้นปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร วัดป่าแก้ว จังหวัดสกลนคร

ชีวิตคืออายุอันน้อยนี้ ถูกชรานำเข้าไป
เมื่อสัตว์ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน
ผู้เล็งเห็นภัยในมรณะนั้น
มุ่งความสงบ พึงละโลกามิสเสีย

สํ.ส. ๑๕/๓

ตถาคตไม่เห็นความสวัสดีของสัตว์ทั้งหลาย
นอกจากปัญญา ความเพียร
ความสำรวมอินทรีย์
และการสละสิ่งทั้งปวง

สํ.ส. ๑๕/๘๙



ปก.. *หนีไม่พ้น* โดย ชนะ ควรเลี้ยง

เส้นวุ่นวาย - *คือความวุ่นวายที่มนุษย์ได้ประสบอยู่ตลอดเวลา มีทั้งวุ่นวายแล้วสุข วุ่นวายแล้วทุกข์ สื่อที่บอกว่า สุข ทุกข์ คือสีในเส้น เช่น สีเขียวก็คือความสดชื่น สีดำก็คือความเศร้า*

รูปทรง △□○ - *รูปทรงเหล่านี้จะอยู่ใกล้มนุษย์ตลอดเวลา นั่นก็คือ วัตถุต่างๆ เช่น สมุด นาฬิกา เตียงนอน แม้กระทั่งโลงศพ ฯลฯ*

มือเหี่ยว - *ในภาพนี้ต้องการสื่อถึงมนุษย์ที่ผ่านชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน*

บัวเหี่ยวสีเขียว - *บัวเป็นสัญลักษณ์ในศาสนาพุทธ*
เหี่ยว คือ ความตาย
เขียว คือ สดชื่น ไม่ตาย

ฉะนั้น ศาสนาจะไม่มีวันตายจากมนุษย์ ดังเช่นบัวเหี่ยวที่ได้จากต้นบัว โดยมนุษย์หรือธรรมชาติเอง

พิมพ์ที่
ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์** 469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 02 2803542, 02 2810541, 02 2813180, 02 2822114 แฟกซ์ 02 2813181 นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2549

ผิว ความตายมาพราก

อมรา มลิลา